



महात्मा गांधी
प्राज्ञात्मिक चिकित्सा के प्रबल समर्थक

दो बात

राम बहादुर डाक्टर खन्ना नारायण चौधरी रिटायर्ड सिविल सर्जन,
की लिखी प्रस्तावना]

मुझे बेहद खुशी है कि हिन्दुस्तानी भाषा में, श्रीयुक्त जानकी-
रण वर्मा, बी० ए०, ने 'रोगों की मचूक चिकित्सा' जैसी फायदे-
मन्द किताब लिखी है। मुझे पूरी उम्मीद है कि इस किताब से
हर सासो-भाम को मच्छी तनदुस्ती कायम रखने में और बीमा-
रियों को सहज ही भगा देने में पूरी-पूरी मदद मिलेगी। इस
किताब के लेखक ने किसी स्कूल या कालेज में डाक्टरी की तालीम
नहीं पाई है, लेकिन यह अच्छा हो है, क्योंकि तब तो वह इलाज
के सीधे-सादे, सही और मचूक ढंगों को नहीं बता सकते थे।
लेखक ने तनदुस्ती और कुदरती इलाज को बहुत सी किताबें और
पत्रों—प्रखबारात पढ़े हैं, और इसके साथ ही काफी तजुर्बा हासिल
किया है। मैं उनके ज्ञानालास की कद्र करता हूँ और इस किताब
को बहुत मुफ़ीद समझता हूँ। इस किताब में सही और मचूक इलाज
की सभी तरकीबें—ठीक-ठीक खाना, डवा, धूप, पानी और मिट्टी का
इस्तेमाल; कसरत और भाराम के तरीके; अलग-अलग बीमारियों
के इलाज के तरीके—बताए गए हैं। छोटे छोटे किस्से कहानियों
से यह किताब और भी दिलचस्प हो गई है। किसी भी हिन्दुस्तानी
भाषा में अभी तक ऐसी किताब नहीं निकली है, और मगरजी
में भी ऐसी किताबों की गिनती कम हो होगी। भाषा इसकी ऐसी
है कि मामूली पढ़े-लिखे मर्द और औरत सभी इसमें दी हुई बातों
को मच्छी तरह समझ सकते हैं। इस किताब की एक बड़ी खूबी

यह है कि लेखक ने मुश्किल बातों को भी इस तरह समझाया है कि वे सभी की समझ में आ जाती हैं।

तनदुस्ती का मसला बहुत आसान है, लेकिन अफसोस है कि इन दिनों लोगों ने उसे बहुत मुश्किल बना लिया है। तनदुस्ती रहना ही शरीर को मामूली कुदरती हालत है, लेकिन इन्सान ने कुदरत के रास्ते में बहुत सी अड़धनें डाल रखी हैं। इसी से इन दिनों बीमारियों की भरमार है। इलाज करने वालों ने इस उस रोग को बढ़ाकर तनदुस्ती के मसले को और भी पेचीदा कर दिया है। लेकिन यह मसला इतना पेचीदा नहीं है। कुदरत की राह में अड़धन न डालिए, आप तनदुस्त बने रहिएगा। अगर आप बीमार हैं तो जो अड़धनें आपने पहले से डाल रखी हैं उन्हें हटा दीजिए—आप अच्छे और तनदुस्त हो जाएंगे। इस सीधी बात को समझना मुश्किल न होना चाहिए। अगर कुदरत के वसुतों की पाबन्दी की जाय तो आदमी की उम्र कम से कम १०० साल की हो, और इसके बाद भी वह हँसता हँसता अपने शरीर को छोड़े, रट भुगतकर न मरे। वयास कुछ भी फायदा नहीं हो सकता। मैं मामूली दवाओं से लेकर कीमती दवाओं को अपनी खिन्दगी में अच्छी तरह आजमा चुका हूँ, और मुझे यह कहने में कोई हिचक नहीं है कि वे बेकार ही नहीं बल्कि नुकसानदेह भी हैं। शरीर को मामूली गिद्धा और हवा, पानी, घूप के सिवा और किसी चीज की भी जरूरत नहीं है। कुदरत ने उसे ऐसा ही बनाया है कि वह अपनी मदर्रस और सफाई आप ही कर लेता है। मुझे खुशी है कि श्रियुत जानकीशरण वर्मा ने अपनी किताब में इस बात पर जोर दिया है और साथ ही उन कुदरती तरकीबों का भी बिक्र किया है, जिनसे बीमारी दूर हो जा सकती है।

ऐसी किताब की हम मुश्किल से खूब जरूरत थी। यहाँ गुरुदत्त फेरी है। लोगों को पेट भर खाने की नहीं मिलता। फिर भी

और दवा के लिए रुपए कहाँ से लाय । अगर लायें भी तो यह खरूरी नहीं है कि बीमारी अच्छी हो हो जायगी । ऐसी हासस में सतिया झुंझती इलाज ही काम कर सकता है । मुखार या किसी भी तरह बीमारी में उपवास और एनीमा का इस्तेमाल कर के देख लीजिए—आपकी खुद ही पता चल जायगा । याद रखिए, भविस तो किसी को भी बीमार न होना चाहिए और अगर कोई बीमार हो जाय तो उसे जल्द ही और बिना सर्ज के अच्छा हो जाना चाहिए ।

मुझे पूरी उम्मीद है कि इस किताब से मुल्क के बीमार-नारीब सब को फायदा पहुँचेगा और जिस मकसद से लेखक ने इसे तैयार किया है वह पूरा होगा । यह किताब सब के घरों में रहनी चाहिए और इसको पढ़कर फायदा उठाना चाहिए ।

जबलपुर

जुलाई, १९३६

—लक्ष्मीनारायण चौधरी

रिटायर्ड सिविल सर्जन

डाक्टर इकबालकृष्ण तैमिनि

और

श्रीमती कुँवर तैमिनि

को

सादर समर्पित



भापकी सौजन्यता से ही इस विषय में मेरी रुचि
हुई और आपने ही पहले-पहल किताबें दे केकर इस
विषय को सीखने के लिए मुझे उत्साहित किया ।

आवश्यक सूचना

जो अचूक चिकित्सा-विधियों को जानकर अच्छे और सफल चिकित्सक बनना चाहते हैं वे पहले इस किताब को शुरू से आखीर तक तीन-चार बार अच्छी तरह पढ़ जायें और तब चिकित्सा करना शुरू करें ।

जो किसी खास रोग की चिकित्सा के लिए सिर्फ़ उसी रोग के विवरण को पढ़ेंगे वे वास्तव लाभ न उठा सकेंगे । किताब को शुरू से आखीर तक कई बार पढ़ जाना ज़रूरी है ।

कुछ पाठक सरसरी तौर पर इस किताब को पढ़ कर या इधर-उधर देख कर अपनी शंकाओं को दूर करने के लिए मेरे पास ख़त भेजते हैं । उनसे मेरी प्रार्थना है कि वे ध्यान देकर पूरी किताब पढ़ें, उन्हें कोई शंका नहीं रहेगी ।

—लेखक

मैंने यह पुस्तक क्यों लिखी

मैं यह कहना चाहता हूँ कि यह पुस्तक मैंने क्यों और कैसे लिखी ।

कई साल हुए मैं बुरी तरह बीमार हुआ । महीनों खाट पर लाचार हो कर पड़ा रहा । तरह तरह की चिकित्साएँ की गईं पर सभी असफल रही । जब यह आशाका दृढ़ होने लगी कि मैं शायद ही स्वस्थ हो सकूँ, तब कुछ मित्रों और शुभैषियों ने, जिनमें स्वदेश के सुविख्यात नेता पंडित हृदय नाथ कुंजरू का नाम विशेष उल्लेखनीय है, प्राकृतिक चिकित्सा को अजमाने की सलाह दी । इस चिकित्सा से मैं दस दिन के अन्दर ही ठठ खड़ा हुआ और यद्यपि पूरी तन्दुरुस्ती हासिल करने में दो वर्ष लगे, मैं हर रोज़ हर हफ्ते पहले से ज्यादा अच्छा होने लगा । मैं पहले भी थोड़ी बहुत होमियोपैथिक और आयुर्वेदीय चिकित्सा करता था, पर अब तो मुझे चिकित्सा का एक अच्छा अलग मिश्रानुसार माझूम होने लगा । मैंने देखा कि इस चिकित्सा विधि में अन्दाज़ी और अटकल पचू बर्ते नहीं हैं । ऐसा नहीं है कि अगर यह दवा न लगी तो वह दवा दो । इस में प्रकृति के अचूक नियमों का सहारा है । जिस तरह दिन होता है, रात होती है, जन्म होता है, मृत्यु होती है, अतुल्य अपना अपना काम करती हैं—जिस तरह विश्व की सभी बातें कारण और कार्य के सम्बन्ध से ठीक ठीक होती हैं, वही तरह तन्दुरुस्ती के नियमों को तोड़ने से रोग होता है और उन नियमों का फिर से पालन करने से तन्दुरुस्ती वापस आ-जाती है । प्रकृति में जैसा तुला न्याय है—नियम तोड़ो दुख भोगो, नियमों का पालन करो, सुखी बनो । इसी विश्वास से प्रेरित होकर मैं प्राकृतिक चिकित्सा की अचूक विधियों को जानने की

कोशिश करने लगा। अपनी चिकित्सा के दिनों में ही, जब मैं स्वस्थ हुआ, तो इस विषय की पुस्तकें पढ़ने लगा। इसके साथ ही साथ इन्हीं दिनों दूसरे लोगों की चिकित्सा करने के मौके भी मिले। पढ़ता अवसर अपने परिवार में हाँ मिला। एक लड़की ज्वर-ग्रस्त हुई। कई दिनों तक औषधि देने के बाद जब बुखार न उतरा तो जी में यह बात आई कि प्राकृतिक उपचार का सहारा क्यों न लिया जाय। इस उपचार से ज्वर दूसरे ही दिन जाता रहा। इसके बाद मुझे दो तीन मौके और मिले जिस में से एक यक्ष्मा के रोगी की चिकित्सा के सम्बन्ध में था। ज्यों ज्यों अनुभव बढ़ता गया और चिकित्सा में सफलता मिलती गई त्यों त्यों प्रेरणा हुई कि मातृ-भाषा में एक पुस्तक लिख जिससे सारण्य ज्ञान वाले देश-वासियों, विशेष कर बच्चों और माताओं को इस विषय का ज्ञान हासिल हो। देश की हालत को देखते हुए यह जरूरी है कि यहाँ के रहने वाले ठन्डुल्लू और ठण्डे बने रोग-पाड़ित न हों और अगर हों भी तो किनाज्यादा सर्ज के ही जल्दी से जल्दी और जरूर अच्छे हो जायें। रोगों की अच्छी चिकित्सा तो भरा उद्देश्य है लेकिन असखी उद्देश्य है कि देश-वासी बीमार ही न हों। इस उद्देश्य से मैंने किताब लिखी और इसमें वैसी ही भाषा का प्रयोग किया, जो आसानी से समझ में आजाय। अच्छी चिकित्सा के सिद्धान्त बहुत सरल हैं, लेकिन प्रकृति से दूर हो जाने के कारण हम उसे जल्दी नहीं समझ पाते। इसका ध्यान रखते हुए इस किताब में एक-एक बात को बहुत बार दुहराया गया है। कोशिश यह की गई है कि सारण्य ज्ञान वाले लोग भी सभी बातों को अच्छी तरह समझ जायें। जिन मूर्खों से इस किताब के लिए मुझे 'मैटर' मिले वे नीचे दिए जाते हैं —

(१) Henry Lindihar M D — The Philosophy and Practice of Natural Therapeutics

(२) Adolph Just — Return to Nature

(३) Louis Kuhne—The New Science of Healing, Facial Expression

(४) L N Choudhuri—Ideal Diet for Perfect Health and Rejuvenation Ideal Children and How to Get Them

(५) K. L. Sarma—Practical Nature Cure Vols 1 & 2 और Fasting Cure

(६) Bernarr Macfadden की पच्ची पुस्तकें Home Health Library उनकी मासिक पत्रिका Physical Culture, और उनकी बहुत सी छोटी-बड़ी पुस्तकें ।

(७) Stanley Lief—Diet Reform Simplified How to Feed Children from Infancy onwards, और उनकी मासिक पत्रिका Health for All

(८) Harry Benjamin—Your Diet in Health and Disease- Everybody's Guide to Nature—Cure और Better Sight without Glasses

(९) Sir William Arbuthnot Lane—Good Health और उनकी मासिक पत्रिका New Health

(१०) Reddie Mallett—Nature's Way और दूसरी-दूसरी पुस्तकें ।

(११) Arnold Ehret—Rational Fasting Mucusless Diet Healing System और दूसरी-दूसरी किताबें ।

(१२) विविध लेखकों की बहुत सी छोटी-छोटी पुस्तकें ।

(१३) राय बहादुर डाक्टर लक्ष्मोनारायण चौधरी, रिटायर्ड सिविल सर्जन, जबलपुर, के साय मात-पौत ।

(१४) अपना अनुभव ।

नं० १४ को छोड़कर औरों का मैं अत्यन्त श्रेणी हूँ ।

इन्के अलावा मैं धीमुत गुल्प्रसाद (उस समय सब-पोस्टमास्टर, इलाहाबाद) धीमुत माणेश्वर प्रसाद सिंह (संचालक, प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य-गृह, जूकरगंज, इलाहाबाद), धीमुत मूलराज मेहरोत्रा (इलाहाबाद युनिवर्सिटी) और प्रिन्सिपल केदारनाथ गुप्त (अग्रवाल विद्यालय कालेज, इलाहाबाद) का भी आशीर्वाद है। इन मित्रों ने मुझे बराबर उत्साहित किया और अपने अनुभवों से मुझे लाभ पहुँचाने की कोशिश की।

मैं भारती मंडार, लॉर्डर प्रेस, इलाहाबाद, के अधिकारियों का विशेष आशीर्वाद हूँ जिनकी कृपा से अपने विचारों को मैं पाठकों के सामने रखने में समर्थ हो सका हूँ।

इलाहाबाद

अमस्त, १८३६

—मानकीशरण वर्मा

इसे जरूर पढ़िए

दूसरे संस्करण के विषय में

मुझे बेहद खुशी है कि इस किताब के पहले संस्करण का आशातीत आदर हुआ। किताब का आदर उसमें दिए सिद्धान्तों का आदर है, जिससे आशा होती है कि देश वासी शीघ्र ही प्राकृतिक जीवन के नियमों को फिर से अपना कर रोग और दुर्बलता की अवस्था से ऊँचा उठ जायेंगे।

इस किताब के लिखने का मेरा वास्तविक उद्देश्य है अपने भाइयों और बहनों को रोग-ग्रस्त होने से बिल्कुल बचना।

मेरी तरह से जिन लोगों की अवस्था कुछ ज्यादा है उनकी और हमसे भी ज्यादा उम्र वालों की चिंता तो मुझे है ही, लेकिन ज्यादा चिंता उनकी है, जिन्होंने अभी-अभी जीवन शुरू किया है। मैं बच्चों, बाबूकों और नवयुवकों को रोग से बिल्कुल बचना चाहता हूँ। इतना ही नहीं, मैं चाहता हूँ कि वे पूर्णतया स्वस्थ हों। उनके शरीर, भाव और मन की सारी शक्तियाँ पूरी-पूरी पुष्ट और विकसित हों और वे जीवन का अत्यधिक आनंद लेते हुए दूसरों के काम आयें। हमें तो जो होना था वह बहुत कुछ हो चुका। हम भी अपनी उन्नति कर सकते हैं, अब से कहीं ज्यादा अच्छे हो सकते हैं, पर हम अपने अतीत से सीमित हैं। इसीलिए हमें अपने बच्चों की ज्यादा फिक्र होनी चाहिए।

इस संस्करण में बहुत सी बातें नई हैं—तीन खंड—‘बच्चों का पालन-पोषण’, ‘स्त्रियों का स्वास्थ्य’ और ‘प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास’—बिल्कुल नये हैं। इनके अलावा पुराने खंडों में कई नये

अध्याय मिलाये गये हैं। 'दुर्घटनाओं की चिकित्सा' और 'चिकित्सकों के प्रति' ऐसे दो नये अध्याय हैं। इतना ही नहीं, प्रायः हर पेज में कुछ लाइनें बढ़ाई गई हैं और बहुत सी ऐसी बातों पर प्रकाश डाला गया है, जिनका जिक्र पहले संस्करण में किन्तुल न था। पाठक इस संस्करण को एक नई किताब की तरह आदि से अंत तक पढ़ जाने की कृपा करें। मुझे पूरी आशा है कि इस संस्करण से पुराने पाठक भी बहुत संतुष्ट होंगे।

चिकित्सा और स्वास्थ्य से संबंध रखने वाले अनुभव रोज ही बढ़ते रहते हैं। मुझे हर्ष है कि आगे के लिए मेरे पास बहुत सी बहुमूल्य बातें अभी से इकट्ठी हो रही हैं। पुराने संस्करण को दुहराने से पहले जो वृद्धि मेरे अनुभव में हुई थी वह पाठकों की सेवा में प्रस्तुत है।

इलाहाबाद
मार्च, १९६८

लेखक

तीसरे और चौथे संस्करण के विषय में

तीसरे संस्करण में मैंने कोई खास तब्दीली नहीं की, पर इस चौथे संस्करण में बहुत बातें बढ़ाई और कुछ बातें बदली गई हैं। इस

वृद्धि और परिवर्तन के लिए बहुत सी बातें अपने अनुभव और पुस्तकों के अध्ययन से मिलीं और कुछ बातें इलाहाबाद के नेचरो होमियो डॉक्टर ब्रजबिहारी दीक्षित और गुरुकुल कांगड़ी के नेचरो-पैथी (प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्र) के अध्यापक श्री भवानिप्रसाद जी के परामर्श से मिलीं। इन सज्जनों को धन्यवाद।

इस संस्करण को भी क्लिष्ट नहीं पुस्तक की तरह पढ़िए।

चौथे संस्करण के प्रकाशित होने के पहले मैंने नीची लिखी पुस्तकें पढ़ीं:-

(१) Macfadden—Encyclopedia of Physical Culture
5 vols

(२) Hay—Health via Food

(३) Kellogg—Rational Hydrotherapy

(४) Beman—How Do You Sleep

इन लेखकों को धन्यवाद। यह पुस्तक बहुत बड़ी हो सकती थी, पर मैंने तो इसे पारिवारिक प्रयोग के दृष्टिकोण से ही लिखा है।

बेथ दिल्ली,

एप्रिल, १९४४

—लेखक

पाँचवें संस्करण की भूमिका

यह इस पुस्तक का पाँचवाँ संस्करण है ।

अक्सर मित्रों की सलाह आती रहती है कि मैं कुछ और रोगों की चिकित्सा पर प्रकाश डालूँ । शायद वे इस सिद्धान्त को जो इस पुस्तक में बार-बार दुहराया गया है, नहीं समझते कि प्राकृतिक-चिकित्सा पद्धति के दृष्टिकोण से विविध लक्षणों के हाते हुए जो रोग एक ही हैं, चाहे उसका जो भी नाम रखा जाय । चिकित्सक का काम है अनुभूत उपचारों के सहारे जीवन शक्ति की रक्षा करना और विकारों के निकलने में शरीर की सहायता करना । अलग अलग रोगों के औपचारिक के नीचे जो बताया गया है वह राह दिखाने के लिए है ।

अगर पाठक ध्यान पूर्वक पढ़ेंगे तो इस संस्करण में उन्हें बहुत बातें नई मिलेंगी

चित्र-सूची

हाफ्टोन चित्र

१	महात्मा गांधी	मुख्य पृष्ठ
२	नाझी-संस्थान	१८ पेज पर
३	विन्सेन्स ग्रीसनीज	३५ वें पेज के सामने
४	फादर नीप	४६ "
५	सूई कूने	७४ "
६	हेनरी लि-बल्लार	१०४ "
७	एडोल्फु सुल्ट	१४७ "
८	आर्नेस्ट एहरेट	२०४ "
९	बर्नर मेक्वेडन	२४० "
१०	स्टेनली लीफ	२६८ "
११	सचमीनारायण चौधुरी	३३८ "
१२	के सद्धमय शर्मा	

[नोट—इनके अतिरिक्त भारत तथा अन्य देशों में भी अनेक प्रख्यात व्यक्ति हैं, जो प्राकृतिक उपचारों से ही रोग निवारण करते हैं]

सादे चित्र—

१	रोम-दृष्ट	मुख्य-पृष्ठ पर
२	रोगों और चिकित्सकों का युद्ध	८ पर
३	रक्त-संचार	११४ "
४	सारे शरीर की गीली पट्टी	
	(१) पहली अवस्था	१३३ पर
	(२) दूसरी "	१३४ "

(३) तीसरी ,,	१६४	”
(४) पूरी हो खाने पर	१६५	”
५ कमर-नहान	१६९	”
६ बन्धे का कमर-नहान देना	१६५	”
७ कमर-नहान में बदन को ढँकना	१४७	”
८ उपस्थ-स्नान के लिए पटरी	१५३	”
९ माप-नहान (पहली विधि)	१६४	”
१० माप-नहान (दूसरी विधि)	१६५	”
११ भोजन प्रणाली	१७३	”
१२ एनीमा के यंत्र	१७६	”
१३ एनीमा की सैयारी	१७६	”
१४ कसरत के ग्यारह ढंग	१८१ से २६५ तक	
१५ स्त्रियों के लिए कसरत	१८२ के सामने	

विषय सूची

विषय	पृष्ठ
दो बातें	क
समर्पण	ख
मैंने यह पुस्तक क्यों लिखी	ट
इसे कसर पड़िए	च
तीसरे और चौथे संस्करण के विषय में	द
पाँचवें संस्करण की भूमिका	ध
चित्र-सूची	न
विषय सूची —	फ

१ साधारण ज्ञान

(१) तन्दुलुस्ती—हमारी हासत, कारण और कार्य का सम्बन्ध, कुछ भ्रम, तन्दुलुस्ती रहना आसान है, सोचिए तो सही १

(२) रोगों के कारण—एक ही कारण—विकार, शरीर के अन्दर विकार, विकार की उत्पत्ति, विकार का निवृत्तना, विकार निवृत्तने में शरीर की शक्तिहीनता क्यों, विकार निवृत्तने के लिए प्रकृति का प्रबन्ध—रोग, असाधारण प्रबन्ध आवश्यक नहीं है, रोग बढ़ता क्यों है, रोगों के कारण—धीरे, हमारा कर्तव्य १२

(३) रोगों के प्रकार—नामों की भरमार, तीन मुख्य प्रकार, हमें क्या सीखना चाहिए २८

(४) चिकित्सा-सिद्धान्त—एक बहुत जरूरी बात, शरीर की विशिष्टता, औषधि का प्रयोग, तीव्र रोग, अपना चिकित्सक आप ही, सभी रोगों की एक ही चिकित्सा, चिकित्सा किसकी—शरीर की या बाहरी

विषय

पृष्ठ

सङ्घर्ष करी, चीरा या नहर, शरीर के तत्वों से काम लेना, मोहन और व्यायाम (कसरत) १६

(५) मोहन—अचूक चिकित्सा और मोहन, मोहन प्रायश्चित्त नहीं है, मोहन मिलाने वाला और मारने वाला दोनों हैं, मोहन का पचाना, मोहन किस लिए, मोहन और स्वाद, मोहन और रक्त, इन बातों पर ध्यान दीजिये । ४७

२ अचूक चिकित्सा के ढंग

(१) मोहन के नियम—रक्त की सफाई, अचूक चिकित्सा-सम्बन्धी मोहन के नियम ५७

(२) स्वाद्य पदार्थ—फल, भाजी-तरकारी, भाजियों के दूधें इस तरह हैं, अनाम, दूध-दही घी, सभी पशुओं से देखिए ६४

(३) हवा से फायदा उठाना—हवा के काम, हवा किस तरह ली जा सकती है, गहरी सांस क्या है, गहरी सांस कैसे ली जा सकती है, गहरी सांस से लाभ, हवा और सांस के नियम ११२

(४) पानी को काम में लाना—पानी की करामात, पानी का मामूली इस्तेमाल, पानी पीना, मामूली नहाना, पानी का गैर-मामूली इस्तेमाल—सेंक, पट्टियाँ (मुकामी गोली पट्टी, सारे शरीर की गोली पट्टी), विशेष स्नान या स्नान स्नान नहान (कमर नहान, उपर स्नान, ठंडा बैठक-नहान, गरम और ठंडा बैठक-नहान, टाँगों का गरम नहान, चेतावनी १२०

(५) धूप और भाप से काम लेना—धूप-नहान, भाप-नहान १६०

(६) मिट्टी को काम में लाना—मिट्टी के प्रयोग से लाभ १६७

(७) पानी से स्नान की सफाई—मोहन प्रणाली और स्नान, मोहन का पचाना और पालाना होना, कष्ट या कोष्ठ-बद्धता और रोग, सफाई के ढंग, पानी का गुण और यज्ञ पानी का अन्वय,

एनीमा के पानी में क्या मिश्रित किया, एनीमा का प्रयोग, एनीमा के प्रकार, एनीमा के इस्तेमाल के बारे में कुछ जरूरी बातें १०२

३ रोगों का इलाज

(१) रोगों का इलाज—एक रोग, एक इलाज, पांच जरूरी बातें, चिकित्सा का क्रम, हर रोग का क्रम, एक इलाज, पुराना कब्ज या अपेक्षितता (कब्ज किसे कहते हैं, इलाज, कौन कब्ज से बचा है) सर्दी-जुकाम (इलाज, जुकाम को मत दबाओ), ज्वर या बुखार (बुखार क्यों होता है, बुखार के भेद, इलाज), मलेरिया, टाइफाइड, चेचक, हैजा प्लेग, शूलगना, खांसी, बुद्धि, चमड़े और त्वचा की बीमारी, कब्ज, गठिया (कारक और प्रकार, इलाज), आँखों के रोग (आँखों की कसरत, आँखों को आराम देना), अग्न, अत, दद (पेट का दर्द, सिर और कान के दर्द), अपेक्षितताइटीस, अग्न, दाँतों के रोग, टॉन्सिल्लाइटीस, मबासीर, यक्ष्मा रक्तचाप का बढ़ना, घटा हुआ रक्तचाप, दिमाग की खराबी, फालिम नलकवा, वीर्य दोष, गंजापन, चंदनापन, मुटापा और दुबलापन, दिल की बड़बुन, नाड़ी-संस्थान की दुबलापन, कोष वृद्धि, बच्चों के रोग, स्त्री-रोग १०८

(२) पुराने रोगों का इलाज—पुराना रोग किसे कहते हैं, क्या पुराने रोग भी अच्छे हो सकते हैं, पुराने रोगों का इलाज, पुराने रोगों को दूर करने में कुछ समय लगता है चिकित्सा के लिए कार्य-क्रम बना लेना चाहिए, भोजन का क्रम, इलाज में कमजारी, दूने रोगों का उमाह, उमाह का समय, चिकित्सक को इशारा, रागी और रिश्तेमन्दों की परेशानी, साधना १४१

(३) अस्थानक की तकलीफें—फालिम, बनावटी साध, १४२

विषय

पृष्ठ

अगरीसे कीड़ों की डक, कुत्ते का काटना, मुखार में बराना, चोट से झुरझना, किसी अंग का काटना, अलना, गले में किसी चीज का अटकना, कान में किसी चीज का पड़ना, बेहोशी, मिर्गी की मूर्च्छा, छुई का दूटना, मुँह से खून का आना, गर्मों से बहुत कमजोरी, हिसकी, लू लगना, मोच, दाँतों का दर्द, सदमा, जहर खाना, आसिरी हिदायते

२६२

४. कसरत और आराम

(१) कसरत और आराम—कसरत (कसरत की जरूरत, कसरत के फायदे, एक ही कसरत सब के लिए नहीं है, बदन की मासिय टूटना, कसरत, कल्ल दूर करने की खास कसरतें औरतों के लिए कसरतें) आराम (लिचे तने न रहिए)

२७८

५. मन को ठीक रखना

(१) मन को ठीक रखना—आदमी शरीर नहीं है, रंग का सच्चा कारण, सच्चा चिकित्सक, शरीर और मन, कुछ मन के विकार, मन को कैसे ठीक किया जाय, पुराने रंग बालों के लिए

३०५

६. बच्चों का पालन-पोषण

(१) माँ-बाप का कस्तब्य

३१४

(२) पैदाइश के बाद बच्चे की देख-रेख—बच्चों का प्राकृतिक भोजन, माँ के दूध को विकार-रहित बनाना, बच्चों के लिए ऊनरी भोजन, गाय का दूध, मखमूर मत करो, फलों के रस

३१८

(३) बढ़ते बच्चों का भोजन—एक साल से १८ महीने तक के बच्चे का भोजन, बड़े बर्ष के बाद बच्चों का भोजन, ३ से ५ वर्ष के

बच्चों का भोजन, माता पिता का उदाहरण, चीनी और मैदे की खराबियाँ ११६

(४) हवा, शरीर की सफाई, कपड़े—खांसी हवा की आवरण छूटा, बच्चों के पेट और शरीर की सफाई, बच्चों के कपड़े, सोना और आराम, बच्चा कितना साधे ११८

(५) बच्चों के लिए कसरत—छोटे बच्चों की कसरत, मासिक, बड़े बच्चों की कसरत १४५

(६) वात रोगों की चिकित्सा—रोग हो ही क्यों, रोग को दबाना कुरा है, पहले माता का इलाज, बच्चों के कुछ खास रोगों के इलाज—सूखा रोग, पसली चलना, हाथ पैरों का खिंचना, गर्दन में सक्न, कुकुर खाँसी, डीप्थिरिया, पेट में ओक, सोते में पेशाब करना, दाँत निकलना १४७

७ स्त्रियों का स्वास्थ्य

(१) स्त्री-रोगों के कारण—साथ कारण, तीन बातें १७५

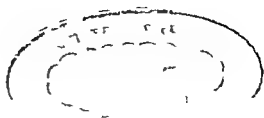
(२) स्त्री-रोगों का इलाज—पहले बी हुई बातों को समझना, मासिक धर्म, मासिक धर्म का बन्द हो जाना, कष्ट के साथ मासिक, बहुत खून का आना, अनियमित मासिक, गर्भाशय का अपनी जगह से टल जाना, गर्भाशय में जलन, गर्भाशय में फोड़े, श्वेत प्रदर, अस्थायी बदलना १९०

(३) गर्भावस्था—सामूली बातें, कुछ ख़ास बातें, प्रसव के बाद गमपात और उसके कारण, गर्मपात का समय, गर्मपात रोकने के उपाय गर्मपात के समय, गर्म का बिलकुल न रहना २७२

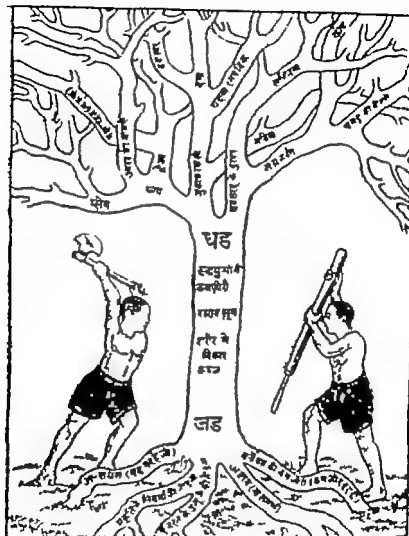
(४) स्त्रियों के लिए कसरत २८०

८. कुछ और बातें

(१) चिकित्सकों के प्रति	१५
(२) सच्ची तन्दुरुस्ती	२६
(३) रोगियों की देख-भाल	३६
(४) प्राकृतिक चिकित्सा में औषधि का स्थान	४६
(५) प्राकृतिक चिकित्सा का सङ्क्षिप्त इतिहास	१०९



रोग-वृक्ष



(डाक्टर सिन्हाहार के एक विष के आधार पर)

रंग शरीर में बाहर से नहीं आता। अप्राकृतिक जीवन से ही शरीर में विषम पैदा होता है और उसी विकार से तरह-तरह के रोग, होते हैं। जब को ही शरीर, शास्त्र और पत्तियों के काटने से सच्चा लाभ नहीं हो सक्ता।

साधारण ज्ञान

वनदुस्ती, रोगों का कारण, रोगों के प्रकार,
चिकित्सा-सिद्धान्त, मोक्षन



तनदुस्ती

तनदुस्ती शरीर की मामूली हालत है। जरा से ध्यान से शरीर अच्छी हालत में रह सकता है। लेकिन तनदुस्ती और बीमारी के बारे में लोगों के कुछ असीब विचार हैं। लोग समझते हैं कि अधिकतर बीमार रहना ही शरीर की मामूली हालत है। हमारे दिनों में भय सा बना रहता है कि न जाने हम कब बीमार हो जायें। होना भी ऐसा ही है। कमी छुटाम (सर्दी) हाता है ता कमी खुस्रार (खर), कमी पट दुखता है ता कमी सर, कमी पेचिश (घाव) हाती है ता कमी पतले दस्त आते हैं और कमी हैजा फैलता है तो कमी चेचक का प्रचलन भयंकर रूप धारण करता है। हर साल, हर मौसम, हर महीने, हर हफ्ता और हर दिन बीमार रहते-रहते हम ऐसा समझने लगे हैं कि बीमार रहना मानो मामूली और जरूरी बात है।

हमारी हालत—

हमारे देश-वासियों की दशा बहुत ही सोचनीय है। लड़कियाँ इतनी कमजोर रहती हैं कि वे माता बनने के बिलकुल योग्य नहीं रहती। बहुत से गर्भ नष्ट हो जाते हैं। लड़के अच्छी तरह नहीं बढ़ते। पूरे खाने होने के पहले ही वे मुड़के होने लगते हैं। समय के पहले बुढ़ापा ता मामूली बात हो रही है। टी० बी० (यक्ष्मा) के शिकार होने वालों की संख्या हर दिन बढ़ रही है। रागों की सूची में नित नये नाम दर्ज किये जा रहे हैं और डाक्टरों की खास, मेहनत और तरह-तरह की दवाइयों के प्रयोग से भी न तो राग निर्मूल हो रहा है और न जनता की तनदुस्ती में उन्नति है। हमारे देशों की हालत इतनी खराब नहीं है। आशिर, अपने यहाँ की खराबियों का कारण क्या है ?

कारण और कार्य का सम्बन्ध—

सब चीजों में कारण और कार्य का सम्बन्ध देखा जाता है। बिना कारण बिना यमद के कोई बात नहीं होती—यह हम सब अच्छी तरह समझते हैं। अगर कोई कम में पड़ता है तो हम कहते हैं कि वह अपनी कामदनी से ज्यादा खर्च करता है, इसलिए कमदार हुआ। अगर पुरुष अच्छी नहीं होती तो हम कहते हैं कि वधा अच्छी नहीं हुई, इसी से पैदावार सन्तत्यजनक नहीं है। अगर मकान गिर पड़ता है तो कहते हैं कि नींव और दीवार मजबूत न थी। इसी तरह प्रत्येक घटना या बात का कारण हम ढूँढ़ निकालते हैं। लेकिन जब तनदुस्ती की चाली आती है तो कारण और काम का सम्बन्ध हम बिगड़स भूल जाते हैं। अगर कोई पूछे कि तनदुस्ती क्यों बराबर है तो हम कहते हैं, 'न जाने क्यों हमारी तनदुस्ती बराबर रहती है। हम तो बराबर अच्छी तरह रहते हैं, मामूली खाना खाते हैं फिर भी तनदुस्ती अच्छी नहीं रहती। हमारे भाग्य में अच्छा रहना लिखा ही नहीं।' इस प्रकार अपने बीमार रहने का दोष हम अपने भाग्य या किसी और से मारते मड़ते हैं। मुकाम क्यों हुआ ? ठंड लग गई। सुनार क्यों हुआ ? गर्मी ज्यादा पड़ती है। पाँके क्यों निकल ? बरसात का मौसम है। माना खाना कुछ दोष ही नहीं। दोष या तो मौसम का है या किसी और का। हम यह भी देखते हैं कि ठंडी ठंड या गर्मी में समी लग घूमते फिरत और रहते हैं फिर भी बहुतों का मुकाम या पहर नहीं जाता। तो भी अपने लिए सारा दोष हम मौसम के ऊपर ही छाड़ते हैं। मौसम का, बाहरी सर्दी या गर्मी का, प्रभाव (असर) शरीर पर पड़ता जरूर है, पर यह भी तो देखना चाहिए कि शरीर कैसा है, उस हम किस तरह रखाते हैं, उस कैसा भोजन देते हैं, उसके अन्दर का खून साफ़ है या गिराव-मुकत—उस हमने मजबूत बनाया है या कमजोर कर दिया है, यह गर्मी-सर्दी सह सकना है या नहीं और अगर नहीं, तो

नहीं नहीं। कारण और कार्य का सम्बन्ध ठीक नहीं समझने के कारण हम अपने को निर्दोष बताते हैं और इसी से दुखी बने रहते हैं।

पश्चिम की सम्पत्ता के प्रभाव में पड़कर हम अपने पुराने अन्धे संस्कारों का खा बैठे हैं। इन सदियों की गुलामी में हम धीरे-धीरे इतना बदल गये हैं कि हमारा खाने-पीने, रहने-साने, सभी कुछ का ढंग अनुचित और रोग बढ़ाने वाला हो गया है। मुश्किल तो यह है कि हमारे सोचन-विचारन का ढंग भी इतना बदल गया है कि अपने आहार विहार और व्यवहार का सुधार हम करना ही नहीं चाहते। यूरप-अमेरिका की गलत बातें, वहाँ के गलत तरीके वहाँ आसानी से चालू हो जाते हैं, पर उनके यहाँ जो सुधार होते हैं उनसे हम फायदा नहीं उठाते।

जब तक हम अपने का बहुत अँधों में पुराने आदर्शों पर धापस नहीं लाते हमारी हालत नहीं सुधरने की।

सब से पहले कारण-कार्य का सम्बन्ध समझना होगा।

कुछ भ्रम—

राग के बारे में एक भारी भ्रम कुछ बय पहले पैदा हुआ था। वह भ्रम अब धीरे-धीरे कम हो रहा है। कुछ लोग रागों का कारण भूत प्रेतादि से बताया जाना बताते हैं। मैं इस भ्रम के सम्बन्ध में भी यही कहूँगा कि कारण और कार्य की समझदारी की कमी से हम राग भूत प्रेत का अपने राग का कारण समझते हैं।

इन दिनों रोगों के कारण के बारे में एक दूसरी हवा फैली हुई है, और वह हवा इसनी ज़ारदार है कि आर्षी का रूप धारण कर सबका अपने सामने मुँहासे है। आम कल पढ़े लिखे लोग—प्रायः सारा सम्य संसार—रागों का कारण कृमि (छाटे-छाटे कीड़े—germs) बताते हैं। यदि मैलेरिया (जाड़ा बुखार) होता है तो कृमि (मच्छरों के काटने) से, प्लेग होता है तो कृमि से, हैजा कृमि से, यक्ष्मा (तपे दक) कृमि से—रागों में प्रायः सैकड़-निम्नानवे राग कृमि से ही पैदा होते हैं।

कारण और कार्य का सम्बन्ध—

सब बातों में कारण और कार्य का सम्बन्ध देखा जाता है। बिना कारण बिना सब्र के काइ बात नहीं होती—यह हम सब अच्छी तरह समझते हैं। अगर काइ कज में पड़ता है तो हम कहते हैं कि वह अपनी कामदानी से ज्यादा खर्च करता है, इसलिए कजदार हुआ। अगर फूझ अच्छी नहीं होती तो हम कहते हैं कि क्या अच्छी नहीं हुई, इसी से पैदावार सन्तानजनक नहीं है। अगर मकान गिर पड़ता है तो कहते हैं कि नींव और दोषार मजबूत न थी। इसी तरह प्रत्येक घटना या बात का कारण हम ढूँढ निकालते हैं। लेकिन अब तनदुस्ती की बारी आती है तो कारण और कार्य का सम्बन्ध हम बिगड़ल भूल जाते हैं। अगर कोई पूछे कि तनदुस्ती क्यों बराबर है तो हम कहते हैं, 'न जाने क्यों हमारी तनदुस्ती बराबर रहती है। हम तो बराबर अच्छी तरह रहते हैं, मामूली खाना खाते हैं, फिर भी तनदुस्ती अच्छी नहीं रहती। हमारे भाग्य में अच्छा रहना लिखा ही नहीं।' इस प्रकार अपने बीमार रहने का दोष हम अपने भाग्य या किसी और के माथे मढ़ते हैं। जुकाम क्यों हुआ ? ठंड लग गई। बुखार क्यों हुआ ? गर्मी ज्यादा पड़ती है। जोड़े क्यों बिगड़े ? बरसात का मौसम है। मानो अगना कोई दोष ही नहीं। दोष या तो मौसम का है या किसी और का। हम यह भी देखते हैं कि ठंडी गड़ या गर्मी में सभी लोग घूमठ-पिरठ और रहते हैं फिर भी बहुतों को जुकाम या ज्वर नहीं होता। तो भी अगने लिए सारा दोष हम मौसम के ऊपर ही छोड़ते हैं। मौसम का, बाहरी सर्दी या गर्मी का, प्रभाव (असर) शरीर पर पड़ता जरूर है, पर यह भी तो देखना चाहिए कि शरीर कैसा है, उठ हम किस तरह रहते हैं, उस कैसा भोजन करते हैं, उससे अन्दर का रक्त साफ है या बिगड़-मुकड़—उस हमने मजबूत बनाया है या कमजोर कर दिया है, यह गर्मी-मर्मी सह सक्ता है या नहीं और अगने नहीं तो

बनो नहीं। कारण और काय का सम्बन्ध ठीक नहीं समझने के कारण हम अपने को निर्दोष बताते हैं और इसी से दुखी बने रहते हैं।

पश्चिम की सम्यक्ता के प्रभाव में पड़कर हम अपने पुराने अशुद्ध संस्कारों का स्वाद भूँटते हैं। इन सदियों की गुलामी में हम धीरे-धीरे इतना बदल गये हैं कि हमारा खाने-पीने, रहने-सोने, सभी कुछ का ढंग अनुचित और राग बढ़ाने वाला हो गया है। मुश्किल तो यह है कि हमारे साधन-विचारन का ढंग भी इतना बदल गया है कि अपने आहार विहार और व्यवहार का सुधार हम करना ही नहीं चाहते। यूरप अमेरिका की गलत बातें, वहाँ के गलत तरीके वहाँ आसानी से पालूँ हा जाते हैं, पर उनके वहाँ का सुधार हाते हैं उनसे हम फायदा नहीं उठाते।

अब तक हम अपने को बहुत अशो में पुराने आदर्शों पर धारण नहीं लाते हमारी हासत नहीं सुधरने की।

अब से पहले कारण-कार्य का सम्बन्ध समझना होगा।

कुछ भ्रम—

रोम के बारे में एक भारी भ्रम कुछ वर्ष पहले फैला हुआ था। वह भ्रम अब धीरे-धीरे कम हो रहा है। कुछ लोग रागों का कारण भूत प्रेतादि से बताया जाना बताते हैं। मैं इस भ्रम के सम्बन्ध में भी यही कहूँगा कि कारण और कार्य की समझदारी की कमी से हम लोग भूत प्रेत का अपने रोगों का कारण समझते हैं।

इन दिनों रोगों के कारण के बारे में एक दूसरी हवा फैली हुई है, और वह हवा इतनी आरदार है कि आधी का रूप धारण कर सयका अपने सामने मुकाये है। आभ कल पछे लिख लाग—प्रायः सारा सम्य संसार—रागों का कारण कृमि (छाटे-छाटे बीजे—germs) बताते हैं। यदि मैलेरिया (आँकड़ा बुखार) हाता है तो कृमि (मच्छरों के काटने) से, प्लेग हाता है तो कृमि से, हैजा कृमि से, यक्ष्मा (तपे दक) कृमि से—रागों में प्रायः सैकड़ों-निन्यानवे राग कृमि से ही पैदा हाते हैं।

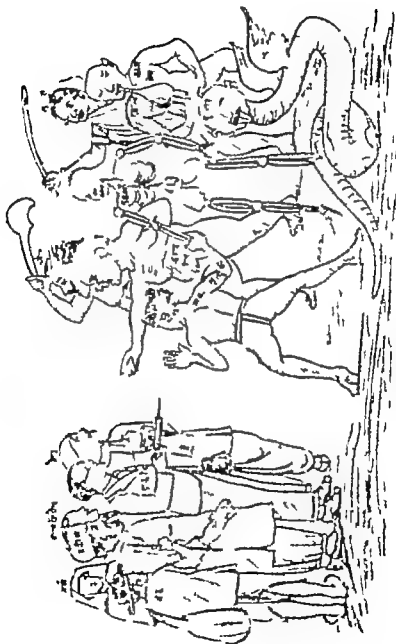
कृमि अवरय है और उनका प्रभाव शायद शरीर पर पड़ता होगा, पर जिस तरह मजबूत और तनदुस्त शरीर में मौसम से झराबी नहीं होती उसी तरह ये शरीर में कृमियों से भी राग पैदा नहीं हो सकते। पर आज कम ता ऐसी शिक्षा दी गई है कि बच्चे से बड़ा डाक्टर और गाँव-गँवई का एक मामूला आदमी, दोनों ही कृमि का ही मनुष्य शरीर का दिलाने और नाश करने वाला मानते हैं।

इन सब का अधिप्राय (मतलब) यह है कि आदमी अपने शरीर के लिए धन कर उत्तरदायित्व (जिम्मेदारी) लेना नहीं चाहता। चाहे हम बहुत ज्यादा खा लिया करें, चाहे हम रेर से पचन वाली चीजें खा लिया करें, भूख न रहने पर भी पेट भर कर खाया करें, बिना अचूकी तरह चबाये ही खाइ कुछ योग्य का गले के नीचे जाने दें, कुछ भी कमरव न करें, गल्ले स्थानों में रक्षा करें, गंदे और कमजोर करने वाले विचारों का ध्यान मन में रहन दें, पर यदि इन कारणों से बीमारी हो ता जिम्मेदार हागा मौसम या भूत या कृमि या और कोई, हम नहीं। इसे ही कहते हैं समझ की कमी। इसी कमी के कारण हम दुःख भाग रहे हैं।

आज कम शायद ही कोई ऐसा माई का लाल होगा, जिसे कोई भी बीमारी न सजाती हो। कम ता सावधान्य बात है। क्या छुआ क्या बचा, क्या मचान क्या पुढ्का क्या अगरेज क्या हिन्दुस्तानी, सभी इस कष्ट के शिकार हैं। फिर पुष्काम-न्यामी का हो जाना तो मामूली-सी बात है। हर तीसरा जीव महेन पुष्काम रूपी महामान का स्वागत करना पड़ता है। नाभ में एक दो बार बुलार होना ही चाहिए। और इन सब तीव्र (नये) रागों के अलावा बचाबीर, गठिया, बहुमूत्र दमा, घाँघि जीर्ण (पुराने) रागों की भी भर मार हो रही है। बालीस साल लगन लगन, कभी-कभी पहिन हो, एक न एक आर्य राम जीवन का साथी बन जाता है और उससे मरन तक छुटकारा नहीं मिलता।

०'तात्र, रोग का भेद शायद बताया जायगा।

एक मजेदार बात यह है कि ठहर तो रोग-रूपी शत्रु कतार बाधे लगे हैं और इधर चिकित्सकों (इलाज करने वालों) की भी समस्या बढ़ती जा रही है। चिकित्सकों की सेना में बेतरह कृद्धि हो रही है। फिर भी रोग दम नहीं लेने देता। यह कहना कठिन है कि आज दिन संसार में रोग अधिक हैं या चिकित्सक। चिकित्सकों के ता दल के दल, और वह भी तरह-तरह के, उमड़ पड़े हैं। आयुर्वेदीय वैद्य यूनानी हकीम, एला पैथिक डाक्टर, होमियोपैथिक डाक्टर इत्यादि इत्यादि सभी अपने अन्न-शस्त्र, तीर-तरकस लगाये लगे हैं, ता भी न तो कब्ज मरता है न सुकाम, न दमा भागता है न गठिया। लोग उसी तरह बीमार हात हैं और मरते हैं जिस तरह पहल। शायद पहले की अपेक्षा (बनिस्बत) अब बहुत ज्यादा बीमार हात हैं। माय ऐसा देखा जाता है कि अच्छे स अच्छे वैद्य और डाक्टर लगे रहते हैं, ता भी जाका-बुझार हा रोस आ जाता है। अच्छा स अच्छी दवाई दी जाती है, ता भी कब्ज बना ही रहता है और यदि दो-चार दिनों के लिए जाता है ता फिर आ जाता है। बहुत से रोग तो ऐसे आ घेरते हैं कि वैद्य के बाद हकीम और हकीम के बाद डाक्टर और एक डाक्टर के बाद दूसरा डाक्टर, तीसरा, चौथा, पांचवां डाक्टर, सभी अपना अपना युक्तियां लगाते हैं, फिर भी बीमारी टस-से मस नहीं होती। हा ता कैसे? हम ता अपनी जिम्मेदारी समझते ही नहीं। हम शरीर के चलााने वाले अच्छे नियमों का नहीं मानते। डाक्टर भी हमें हमारी जिम्मेदारी नहा समझाते और न शरीर के नियमों की ही समझने देते हैं। अभी हम मौसम या किसी बाहरी चाख की खोपी बताते हैं और अपनी तकलीफ से छुटकारा पाने के लिए डाक्टर और दवा का सहारा लेते हैं तभी हम अपनी जिम्मेदारी दूसरे के सर पटक देते हैं। नतीजा यह हाता है कि हम बीमार के बीमार बने रहते हैं और लाचार होकर अपने दिन बिताते हैं। सारा दम माग्य के मध्ये मगा जाता है, क्योंकि और हा ही क्या सकता है? अपने का खोपी



नहीं समझते और न डाक्टर-वैद्य को ही दापी समझते हैं। भला, प्रायुर्वेद या हिन्दुमत पढ़ा हुआ वैद्य या हकीम या पांच-छः साल जान वेकर एम० बी०, बी० एस० की डिग्री (उपाधि) पाया हुआ विद्वान् डाक्टर क्योंकि दापी ठहराया जा सकता है। इसलिए भ्रमारा भाग्य ही कोसा जाता है।

तनदुरुस्त रहना आसान है—

तो क्या रागी बना रहना या बार-बार बीमार होना मनुष्य-शरीर की मामूली हालत है? नहीं। जैसा हम ऊपर कह आये हैं, हम अपनी ना-समझी व कारण बुझ भोगते हैं। सच पूछिए तो तनदुरुस्त रहना, बीमार न होना, तगड़ा बना रहना, आसान है, और यही हमारे शरीर की स्वाभाविक अवस्था है। जिस तरह और बहुत सी बातें ठहरी सीधी हो गई हैं उसी तरह तनदुरुस्ती के संबंध में हमारे विचार ठहरे हो गये हैं। इसलिये तनदुरुस्त बनने और रहने के लिए सब से पहले यह अच्छी तरह जान और समझ लेना चाहिए कि तनदुरुस्त रहना ही आसान और स्वाभाविक है और रागी बनना कठिन और अस्वाभाविक। यह हमारा ही दाप है कि हम तनदुरुस्ती के सच्चे नियमों का जानने की कोशिश नहीं करते और अगर उन्हें जानते भी हैं तो उनका न मानकर हम बीमार होते हैं।

मोक्ष तो सही—

सोचिए तो सही, क्या जानवर भी उतना बीमार होता है जितना कि मनुष्य? पालतू जानवर या मनुष्य के संग-साथ रहने के कारण दो-तीन बार बीमार भी होता है, और उसके लिए अब अस्पताल या जुल गये हैं, पर बंगली जानवर तो अपने जीवन में सिर्फ एक बार बीमार होता है और उसी समय अपने शरीर को छोड़ देता है। मनुष्य की तरह वह

बार-बार और हर सात बीमार नहीं होता और न स्ट-स्ट कर, दुख भुगत कर, अपने प्राण देता है। फिर यह तो साचिए कि सम्भारियों में सिर्फ आदमी ही क्यों चरमा (उनक) लगाता है। गधे, घोड़े, बैल, कुत्ते इत्यादि जानवरों की आँखें उस तरह क्यों खराम नहीं होती कि उस तरह आदमियों की होती हैं। क्या आदमी की आँखें कमजोर बनी हैं या उसकी आँखें उसकी धरनी हैं। करनी से ग्यराब हो जानी हैं। यह भी साचिए कि क्या आप की गाय के पचा जनन के समय किसी छोटी डाक्टर की जरूरत पड़ती है। छोटी डाक्टर द्वारा बच्चा जनने के बाद भी हमारी नियाँ अक्सर गुरी तरह बीमार होती और मरती है। ऐसा क्यों होता है। क्या ऐसा ऐसी घटनाओं के लिए हम मनुष्य, स्वयं जिम्मेदार नहीं हैं।

इस सृष्टि में मनुष्य और जानवर के अलावा पेड़-पौध और मत्ता गुरुम भी हैं। क्या ये भी आदमी की तरह दुःख भोगते हैं। यदि नहीं, तो क्या सिर्फ मनुष्य ही इतना कमजोर है कि वह बीमार हुआ करे। क्या उसका पढ़ने-लिखने, विद्याभजन करने, सम्पत्ति बनने और सभी तरह शक्तिमान बनने का पक्षी नहीं आता है कि स्वस्थ और सुखी रहने के बदले वह रागों का शिकार हुआ करे। मनुष्यों में हाँ आकर पड़े लिले और सम्बता में पीछे हैं वे पड़े लिले और सम्बों की अपेक्षा कम राग-भक्त होते हैं। इसका कारण क्या है। यही कि हम प्रकृति से बहुत दूर हो गए हैं।

हमने तनदुस्ती की समस्या को देड़ी बार घना दो है। हमसे स्वामी विष्णु और सादगी दूर भाग गई है, हम मामूली प्रकृति के नियमों को न तो समझते हैं और न समझ कर उन्हें मानते हैं, और साथ ही तथा कि ऊपर कहा गया है, हम अपनी जिम्मेदारी कभी मौसम पर, कभी जल-वायु पर कभी निक्षिप्तता पर, कभी ओषधियाँ पर और ज्यादातर जग्स पर डाल देते हैं।

छोटा सादा, पाद-सात प्रकृति के नियमों के अनुसार अपना ध्येय कर तनदुस्ती रहना आसान है। तनदुस्ती मानव शरीर की स्वाभाविक

अवस्था है। मनुष्य, जैसा कि वह देखने में मानुष होता है, वैसा नहीं है। उससे कहीं ऊँचा है। वह इस पृथ्वी पर रोगी बने रहने के लिए नहीं आया है। वह स्वर्गीय है, ईश्वरीय है, दिव्य है। यदि वह अपने वास्तविक ब्रह्मपुत्र का समझे और उसी के अनुसार जीवन बिताये तो वह कभी भी रोग-ग्रस्त न हो। बहुत समय तक अपने शरीर को अश्विनी तरह धारण करने के बाद अब शरीर-त्याग करने का समय आयेगा तो जिस तरह कपड़े उतार कर रखे जाते हैं उसी तरह अपने पुराने शरीर का उतार कर वह चला देगा। ऐसे ही जीने का जीना कहते हैं और वैसा जीना, जिसमें हर रात्र कोई न कोई रात्र पीछे लगा है, मरने से भी बुरा है।

शरीर रखने के कुछ नियम हैं। बनावटी सम्यक्ता व इस युग में वे नियम खो से गये हैं और समझाने पर भी खल्दी समझ में नहीं आते। यदि उनके बारे में कोई कुछ कहता है तो सुनने वाला ताज्जुब करत और हँसते हैं, पर अब धीरे-धीरे उन नियमों के मानने वालों की संख्या बढ़ रही है। इस छोटी-सी क्लिष्टता में वे नियम बुराये आयेंगे। साथ ही वह विश्वास दिलाया जाता है कि जिस तरह दिन के बाद रात और फिर रात के बाद दिन आता है उसी तरह प्राकृतिक नियमों के पालन करने के बाद तनपुस्तुती आती है और यदि वह स्वरूप न गढ़े है तो अश्विनी हो जाती है। इसमें कोई मन्देह नहीं है।

रोगों का कारण

पहल कहा सा चुका है कि, और बातोंकी तरह, रोगों के बारे में भी कारण और फल का सम्बन्ध देखना चाहिए। जब रोगों के सन्धे कारण का सत्ता चम जायगा तो हम उन कारणों का दूसर रोग का बड़-भूत स भगा सक्ते हैं। और यदि सन्धे कारण का न जाना, केवल इपर उपर की या ऊपर बातों का ही मान कर सन्धुष्ट न गये तो एक के बाद दूसरा और दूसरे के बाद तीसरा रोग बना रहेगा और जैसा कि अब है इन्फ्लूएन्जा डाक्टरों के हाते हुए भी मनुष्य जाति रोगों से पीड़ित रहगी। सन्धे कारण जानन के बाद सन्धे उरधार भी सीखना न हिए, लेम्नि पहल साइये और गंभीरता पूवक विचार कीजिए कि रोगों का सन्धे कारण क्या है।

एक ही कारण—विकार—

सब वृद्धि तो सार रोगों का एक ही कारण है—शरीर में विकार का आ जाना। मनुष्य शरीर, प्रकृति के नियमों के अनुसार, अपने ही मरार ही साक-मुपरा और अच्छी हासत में रचना चाहता है। इस साक का अच्छी तरह समझना चाहिए। हर रोज हम दस्त हैं कि शरीर के अन्दर सब क्रिया बराबर हो जारी रहती है, जिससे भीतर की गन्दगी शरीर के बाहर निकाल दी जाती है। गंदगी दूर दाम के मार रंग का रास्ते हैं—फेफड़े में सार शरीर की एक ताम तरफ की गंदगी ठेकर सांस का बाहर जाना, धमके ग पसीने के रूप में गंदगी का बाहर निपलना, पाण्याना और पेशाब के रूप में गंदगी का फेंका जाना। यदि इन साधारण ढंगों में शरीर के अन्दर का विकार नहीं निकल पाता तो असाधारण ढंग काम में लाये जात हैं। हम हासत में शरीर की शक्ति

तेजी के साथ दूसरे रंगों से सफाई का काम शुरू कर देती है। या तो शरीर के अन्दर की गर्मी ज्वर के रूप से बढ़कर शरीर की गन्दगी का जला देती है या कुछ दस्त ज्यादा आते हैं या ऐसी ही कोई असाधारण बात होती है, जिससे शरीर के अन्दर की सफाई हो जाती है। याद रहे, शरीर की रक्षा के लिए विकारों का बाहर निकल जाना जरूरी है। इसी से जब जब यह असाधारण सफाई होने लगती है तभी कहा जाता है कि राग हुआ। वैसे तो राग का नाम ही बुरा है, लेकिन इस तरह गहराई में जाकर देखने से पता चलता है कि शरीर की गंदगी का बाहर निकाल पकने के लिए, विकारों को जला देने के लिए, प्रकृति की ओर से राग का साधारण रंग एक जबरदस्त साधन है। अतः नये (तीव्र) रोग (acute diseases) होते हैं, जैसे जुकाम, जोरदार बुखार, पतले दस्तों का आना, आँसू (पेचिश) गिरना पाँख फुंसी निकलना, वे सभी गंदगी का निकाल देने के लिए शरीर की सकल चेष्टाएँ (कोशिशें) हैं। शरीर बराबर ही इस काशिश में रहता है कि वह विकारों को दूर कर, अपने को फिर से अच्छा और साफ-सुथरा बना ले, और यदि वह साँस पसीना और पेशाब-मलाने के रूप में अपने अन्दर की गन्दगी का नहीं निकाल पाता तो राग प्रकट कर अपनी गंदगी का जला देता है या बाहर फेंक देता है। इसलिए इन दलों बातों पर ध्यान देना चाहिए :—

(१) अधिकतर अंदर के ही विकार से राग होते हैं और (२) अपने बाहर गंदगी का निकाल कर फिर से अपने का अच्छा बना लेने वाली शरीर की काशिश का ही राग कहते हैं।

शरीर के अन्दर विकार—

विकार उन पृष्ठ और तुराव चीजों का कहते हैं, जो हमारे शरीर के लिए बेकार हैं और जो शरीर के अन्दर के खून और मांस के साथ मिलाकर शरीर का हिस्सा नहीं बन सकतीं। प्रकृति का नियम है कि

रोगों का कारण

पहले कहा जा चुका है कि, और बाताची तरह, रोगों के बारे में भी कारण और कार्य का सम्बन्ध देखना चाहिए। जब रोगों के सत्य कारण का सवा खल जायगा तो हम उन कारणों का दूर कर सकेंगे और जड़ मूल से भला मत है। और यदि सच्चे कारण का न ज्ञान, केवल दृष्टा उपर का या करीबी बातों का ही ज्ञान कर मनुष्य का गये तो एक के बाद दूसरा और दूसरे के बाद तीसरा रोग बना रहता और जैसा कि अब है इस गरीब डाक्टरों के हाथ हुए भी मनुष्य का रोगों से पीड़ित रहेगी। मरना कारण ज्ञानन के बाद सच्चा ठरवार भी सीखना चाहिए, लेकिन पहले ग्रहण और गंभीरता पूर्वक विचार चाहिए कि रोगों का सच्चा कारण क्या है।

एक ही कारण—विकार—

मन पूछिए तो सारे रोगों का एक ही कारण है—शरीर में विकार का या माना। मनुष्य शरीर प्रकृति के नियमों के अनुसार, करने का बराबर ही साफ-सुधरा और अच्छी हासत में रक्खना चाहता है। इस बात का अच्छी तरह समझना चाहिए। हर राज हम दन्त है कि शरीर के अन्दर यह निया बराबर हो जागी रहनी है, जिससे भीतर की गन्दगी शरीर के बाहर निकाल दी जाती है। गंदगी दूर हान के मार लग जा राहते हैं—फर्क है जो शरीर की एक ग्याम तरह ही गंदगी लहर सोंस का बाहर जाना, चमक न पसीन के रूप में गंदगी का बाहर निकलना, पालना और पलायन के रूप में गंदगी का फेंका जाना। यदि इन माध्यमों से शरीर के अन्दर का विकार नहीं निकल पाता तो असाधारण द्रव काम में लाये जाते हैं। इस हासत में शरीर की शक्तियाँ

तेजी के साथ दूसरे ढंग से सफाई का काम शुरू कर देती है। या सा शरीर के अन्दर की गर्मी ज्वर के रूप में बढ़कर शरीर की गन्दगी को खला देती है या कुछ दस्त ज्यादा आते हैं या ऐसी ही कोई असाधारण बात होती है, जिससे शरीर के अन्दर की सफाई हो जाती है। याद रहे, शरीर की रक्षा के लिए विकारों का बाहर निकल जाना जरूरी है। इसी से जब जब यह असाधारण सफाई होने लगती है तभी कहा जाता है कि रोग हुआ। वैसे सा रोग का नाम ही बुरा है, लेकिन इस तरह गहराई में जाकर देखने से पता चलता है कि शरीर की गंदगी को बाहर निकाल फेंकने के लिए, विकारों को खला देने के लिए, प्रकृति की आर स रोग का साधारण ढंग एक जबरदस्त साधन है। बितने नये (तीव्र) रोग (acute diseases) होते हैं, जैसे जुकाम, जोरदार बुखार, पतले दस्तों का आना, आंव (पेचिश) गिरना पांडा फुन्सी निकलना, वे सभी गंदगी को निकाल देने के लिए शरीर की सकल चेष्टाएं (कोशिशें) हैं। शरीर बराबर ही इस कोशिश में रहता है कि वह विकारों को दूर कर, अपने काफिर से अन्ध्रा और साफ-सुथरा बना ले और यदि वह सांस पसीना और पेशाब-याक़ाने के रूप में अपने अन्दर की गन्दगी को नहीं निकाल पाता तो रोग प्रकट कर अपनी गंदगी को खला देता है या बाहर फेंक देता है। इसलिए इन बातों पर ध्यान देना चाहिए — (१) अधिकतर अंदर के ही विकार से रोग होते हैं और (२) अपने बाहर गंदगी को निकाल कर फिर से अपने को अन्ध्रा बना लेने वाली शरीर की कोशिश को ही रोग कहते हैं।

शरीर के अन्दर विकार—

विकार उन पृथ्वी और क्षारक चीज़ों का कहते हैं, जो हमारे शरीर के लिए बेकार हैं और जो शरीर के अन्दर के खून और मांस के साथ मिलकर शरीर का हिस्सा नहीं बन सकती। प्रकृति का नियम है कि

रह जाय ता शरीर का नाश हो जाय । इसलिए शरीर राग के रूप में झटपट उस जहर को निकाल देने का प्रयत्न करता है । इस प्रकार हमन देख लिया कि शरीर के अन्दर विकार जिस तरह आता है और यह भी समझ लिया कि शरीर उस विकार को या तो घबरा मानूँ रास्तों से (साँस, पसीना, पायाना, पेशाब के रूप में) निकाल देता है या राग-रूची असाधारण ढंगों से निकाल कर अवन का फिर से साफ़-सुपरा बना लेता है ।

विकार को निकालना—

ऊपर कहा जा चुका है कि शरीर से विकार को निकाल जाना बहुत जरूरी है और यह भी कि उसके बाहर निकल जान के लिए शरीर के मामूली रास्ते साँस, पसीना, पायाना और पेशाब हैं । अक्सर यह देखा जाता है कि शरीर इन रास्तों से करने अन्दर के विकार को निकालने में समय नहीं हाता । इसका मुख्य कारण यह है कि हमारे जीवन में बहुत घनाघटीन हो गया है, जिससे अवन याह विकार निकालने का शरीर की शक्ति बहुत कुछ कमजोर पड़ गई है । इन दिनों हाजा यह है कि साँस बाहर आती है पर पूरा-पूरी और बिल्कुल फेरफ के अन्दर से नहीं आती और इसमें उस रास्ते से अवन याता पूरा दूर विकार निकल नहीं पाता । हम गहरी साँस लेना और धीरे धीरे बाहर हवा निकालना भूल गये हैं । इसी से यह कठिनाई हो गई है । पसीना बहुतों के शरीर पर होता ही नहीं । जो हलफ करते नहीं बदलत स्नान में धूर और हवा लगता नहीं हैत, बसत और परिभम के काम नहीं करत उन्हें पसना नहीं आता । कइन का कहतत नरा कि अवन दश के मध्य मनाय में ऐसी ही सत्यता अधिक है । फिर पायाना न होना या बिल्कुल भार न होना ता एक मामूली बात है । पेशाब यम ता सभी के जाना है पर यदि अच्छी तरह देखा जाय ता मालूम होगा कि सभी के पेशाब से उस रास्ते से अवन याता विकार पूरा माया में नहीं निकल पाता ।

इस तरह ज्यादातर आविर्भावों के शरीर अपनी सफाई के काम में पूरा पूरा समय नहीं होते। फिर अनुचित भोजन से भी हम अपने शरीर में अड़ई की मात्रा अधिक भरते रहते हैं। प्रकृति (कुदरत) ने शरीर का सफाई के रास्ते दिये हैं और शक्ति भी दी है, लेकिन प्रकृति के रास्ते से बहुत दूर हट जाने से शरीर की यह ताकत कमजोर पड़ जाती है। इसी से सारा बसेड़ा पैदा होता है।

विकार निकालने में शरीर की शक्ति-हीनता क्यों—

अब यह देखना है कि शरीर की यह ताकत, जिससे वह अपने का साफ करता है, क्योंकि कमजोर हो जाती है। यह एक पुराना किस्सा है और उसका सच्चा कारण बहुत। मनुष्य के जन्म के पहले से ही शुरू हो जाता है। यह कहानी करुण है। सुनिये—

कमजोर माता पिता क बच्चे भी कमजोर होते हैं। इसलिए ऐसे बच्चों के शरीर में सफाई की ताकत भी कमजोर होता है। यदि ये बच्चे अस्थी तरह रहें और नियम-पूर्वक खिलाये-पिलाये जाएँ तो उनकी सफाई की ताकत जोरदार हो सकती है, पर ऐसा नहीं होता। हमारे देश के प्रायः सभी बच्चे, चाहे वे कमजोर माता-पिता के हों या मजबूत के, बड़े बुरे ढंग से रखे जाते हैं। उनके बदन में धूल और हवा लगने नहीं पाता, वे ठीक-ठीक नहलाये नहीं जाते, उनके कपड़े साफ नहीं किये जाते, वे दिन-रात किसी न किसी की गाद में पड़े या बैठे रहते हैं और ओ इन सब से ज्यादा खराब और आपत्तिजनक है यह कि उनके खाने-पीने का समय बँधा नहीं होता। बच्चा गमो राया माता ने उसे दूध पिलाया। इस तरह हमारे यहाँ के बच्चों को १५ १५ मिनट और आध आध घंटे पर दूध पिलाया जाता है। कहने की जरूरत नहीं कि इस तरह जन्म के बाद से ही उनकी पाचन-शक्ति खराब होने लगती है। खराब पेट और खराब हाजमे के कारण उनका खून बिकार-युक्त हो जाता है। अगर

साल में ही बुढ़ा और जर्जर हो जाता है। बहुतों इसने परले ही सप्त बसन है। फिर ऐसे कमजोर शरीर वालों की संतान (पोशाक) भी कमजोर होती है और यह फिरसा पुरत-दर-पुरत जारी रहता है।

कमजोर माता बिसा के बच्चे तो कमजोर हातों ही हैं, पर यह कठिनाई सिर्फ़ उनकी के साथ नहीं है। उनदुर्बल और लम्बे लोगों की संतान भी कमजोर हो सकती है। अगर वह अस्थी तरह न रखी जाय। कम के बाद से बच्चे इस तरह रखे और खिसाय-बिलाये जाते हैं, इस पर बहुत कुछ निर्भर है।

ऊपर कहा गया है कि बच्चों को जग-जरा सी देर पर दूध पिलाया जाता है, जिससे उनका हाडमा खराब हो जाता है। लेकिन यह ब्रह्म किर्प बचपन में ही नहीं आता। बच्चे पयो-पयो बड़े होते हैं यह प्रम बढ़ता जाता है। पयोही लड़का अनाज खाने लगता है बिताबी के साथ बैठ कर उसका खाना जरूरी हो जाता है। बहुत से परिवारों में बिताबी और माताभी एक साथ खाना नहीं खाते। इसलिए लड़का परले बिताबी के साथ और फिर घंट खाए घंट बाद माताभी के साथ बैठ कर खाता है। पहले का खाया कुछ भोजन पसों भी नहीं पाता कि ऊपर से कुछ और खान दिया जाता है। इतना ही नहीं, मकान के पास घंटे दो घंटे बाद अगर खोचाला कुछ बेचने आया तो माता भी कुछ मिठाई-नमकीन खरीद कर बड़े प्यार के साथ लड़के को दे देती हैं। इसका मुल बिचार नहीं दिया जाता कि इसका माजन के पसन के लिए भी कम से कम पार पान घंटे का समय चाहिए। फिर लड़का जेमे-जेम सपाना होता है यह दुग्म पर प्रम ऊपर भाव हो करता है और इस तरह खराब खून, खराब नाड़ी-संरगान और खराब स्वरूप का बच्चा भरत दम तक चला जाता है। शरीर में खपाई की ताकत के कमजोर पड़ने का मुख्य कारण यही है। जिसका नाड़ी-बल (nerve tone) दुर्बल आता उसकी विचारों के विकासने की शक्ति भी दुर्बल होगी। जैसा कि ऊपर बताया गया

है, नाड़ी-बल का ह्रास और कई कार्यों से होता है। जरूरत से ज्यादा खा लेना भी इस ह्रास का एक कारण है, क्योंकि अधिक भोजन के पचाने में अधिक नाड़ी-बल लगता है। वृक्षचर्य-भंग से तो ह्रास होता ही है।

विकार निकालने के लिए प्रकृति का प्रवन्ध—रोग—

जैसा कि ऊपर बताया गया है, शरीर अपने को बराबर साफ रखना चाहता है—यह प्राकृतिक नियम है। यह अपने अन्दर किसी तरह की गदगी नहीं रहने दखता, क्योंकि अगर गदगी रह जाय तो उसके कल-पुर्णों का काम ठीक-ठीक न चले। इसलिए प्रकृति का इन्तजाम है कि अगर शरीर अपने साधारण ढंग से (खाँस, पसीना, पेशाब-पाकाना के साथ) अपने अन्दर का विकार नहीं निकाल सकता तो रोग के रूप में असाधारण प्रबन्ध के सहार उसके विकार निकाल दिये जायें। रोग शरीर की धर से सफाई की असाधारण चेष्टा है, जिससे कि वह फिर से स्वच्छ और अच्छी तरह काम करने वाला हो जाय।

असाधारण प्रवन्ध आवश्यक नहीं है—

सब पूर्णतः ता यदि शरीर अच्छी तरह रखा जाय, उसको उचित खान-पान दिया जाय, उससे उचित महनत ली जाय और उचित आराम दिया जाय और साथ ही साथ उसे उचित मात्रा में धूप और हवा मिलती रहे तो उस अपनी सफाई के लिए रोग के रूप में असाधारण प्रबन्ध की जरूरत न पड़े। हमारी पहली चेष्टा होनी चाहिये कि रोग होते नहीं। अभी हालत यह है कि रोग के सम्बन्ध कारण को न जानने के कारण लोग पहले से डरते रहते हैं कि कहीं कोई रोग न हो जाय और जब रोग हो जाता है तो पचराते और उससे लड़ाई ठानत हैं। पर जब हम कारण और क्रय का, रोग के कारण और रोग का सम्बन्ध ठीक-ठीक समझ लेंगे तो हम अपने शरीर का इस तरह प्रकृति

रोगों के कारण—बीड़े—

इस सम्बन्ध में एक प्रश्न यह उठता है कि यदि रोग शरीर के अन्दर के विकारों के ही कारण पैदा होते हैं तो क्या रोगों को उखाड़ि में बीड़ों का, जिन्हें अंगरेजी में 'जर्म्स' (germs) कहते हैं, कुछ लाभ नहीं है? बीसवीं सदी में इस सम्बन्ध संसार का बड़ा सिलसिला हास्टर-समुदाय गया फाड़-फाड़ कर जर्म्स की महिमा और रामोन्गादक शक्ति (रोग पैदा करने वाली ताकत) का बन्धन करता है, प्रत्यः सभी रोगों की मूढ़ में किसी न किसी बीड़े की ही कल्पना बसाता है, फिर भी इस विचार में सारा दाप विकारों पर ही क्यों छाड़ा जाता है? क्या ये पड़े-तिले डानर भ्रम में पड़े हुए हैं या झूठ बोलते हैं? झूठ तो नहीं बोलते पर भ्रम में धर रहे हैं। विशेष रोगों से संबंध रखने वाले जर्म्स विशेष ही सन्त हैं, पर वे वही जन्मते और जा बसते हैं, जहाँ उनके टिकने लायक परे विकार मौजूद हैं। यदि शरीर के अन्दर विकार नहीं है तो किसी प्रकार का बाहर से आया हुआ बीड़ा यहाँ टिक नहीं सकता। यदि शरीर के विकारों की सफ़ाई कर दी जाय तो पहले से बसे हुए बीड़े खुद-ब-खुद (स्वयं) गायब हो जाते हैं। बहुत से आचार्यों का यह मत है कि वे बीड़े विकार से ही पैदा होकर फिर मेज़बान का काम करते हैं। विकारों को खान-पीकर खुद ही नष्ट हो जाते हैं पर ये बात सही है जहाँ विकार हैं। देखिए न, मछानों में जहाँ पर गन्दगी होती है वहाँ कुरख की मुँगा मस्जिदाँ का बैठनी है और गन्दगी का घाट-लाकर उड़ जाते हैं। जहाँ गन्दगी नहीं रहती वहाँ मस्जिदाँ धानी ही नहीं। जिस शरीर में विकार है वह तो बीड़ा का नाश करेगा ही, पर जिसका शरीर अन्दर-बाहर से साफ़ है, उसके शून्य में वह शक्ति है कि न तो उसके अन्दर बीड़े पैदा होंगे और न बाहर से आने वाले बीड़े उसमें भी सकेगें।

अगर जर्म के ही सारा खोज होता तो सभी लोग बराबर बीमार होते और योड़े ही दिनों में जर्म के प्रभाव से सारी मनुष्य-जाति नष्ट हो जाती। लेकिन ऐसा न हुआ और न होता है। इससे यह साफ-साफ पता चलता है कि अगर जर्म से खराबियां होती भी हो तो भी शरीर के अन्दर कुछ ऐसी शक्ति है जिसके बने रहने से बहुत लोग बीमार नहीं होते। इसी शक्ति पर विशेष ध्यान देना चाहिए और उसे उचित आहार बिहार से बढ़ाना चाहिए।

इस युग में जो भी इलाज जारी है उसमें बहुत बड़ा स्थान यिबैली दवाओं और इन्जेक्शन (सुरे लगाना) की मदद से बीमारियों के जर्म को, मारने और दूर करने का है। इन दवाओं से जर्म मरते हैं। मरते हैं पर शरीर के अन्दर विकार बने रहने के कारण वहां फिर से हो जाते हैं। यह वैसा ही है जैसा कि कमरे के अन्दर की गन्दगी के कारण वहां रहने वाले चूहों और छल्लून्दरों को बार-बार मारना। अगर कमरे में गन्दगी है तो चूहे और छल्लून्दर फिर से आ जाते हैं, पर अगर कमरा साफ है तो वे वहां आते ही नहीं। ज्ञान-रक्ष हमारे विद्वान् डाक्टरों की जर्म से लड़ाई, मकान को बिना साफ किए हुए, बार-बार छल्लून्दरों को मारते रहने की तरह है। असल काम है शरीर की मकान को साफ रखना, जिससे छल्लून्दर की जर्म वहां आये ही नहीं, न कि शरीर की मकान की अन्दरूनी गंदगी को भूल कर, छल्लून्दर की जर्म को मारने में योग्यता और समय को लगाना। इसलिए जर्म के अम में न पड़ कर शरीर को विकार-रहित रखना हमारा परम कर्तव्य है, और यह तभी हो सकता है जब कि हम प्रकृति के नियमों के अनुसार खाएं और रहें। भोजन से इस विषय का बहुत बड़ा संबंध है, क्योंकि भोजन से ही रक्त बनता है और रक्त पर ही शरीर की तनपुस्ती निर्भर है, पर इस विषय पर आगे रोशनी डाली जायगी।

अक्सर ऐसा देखा गया है कि उन जगहों में, जहाँ बाई ऐसा रोग फैल गया है, जिसमें सभी बीमार हो, यदि एक या दो अन्दर और बाहर स साफ-सुथरा शरीर वाले लोग भी रहते हैं तो वे बिना किसी मशाय के ही बीमार नहीं होते। एक बार मैं एक मित्र इंगलैण्ड के एक अस्पताल में काम कर रहे था। उन दिनों यहाँ इनफ्लुएन्जा (एक प्रकार का बुखार) का प्रकोप था। अस्पताल के सभी मरीज इस बुखार से पीड़ित हुए। पीरे और कन्सल्टेंट और डाक्टर भी बीमार होने लगे और कुछ ही दिनों में ग्रुप के सब बामार हो गये। क्वल में मित्र ऐसे थे, जो बीमार न हुए। कारण इसका यह था कि उचित खान-पान, कमरत आराम इत्यादि से उन्होंने अपने शरीर को बिलकुल साफ-सुथरा रखा था।

यह भी पृष्टा जा सकता है कि महामारी के दिनों में गांव के गांव और शहर के शहर ऐसा या प्लेग से एक साथ ही कैसे व्यापक हो जाते हैं। उत्तर यह है कि १५ वीं सदी से भी अनेक लोग अपने शरीरों को ठीक हालत में नहीं रखा। आस-पास के रहने वाले बहुत से लोग एक ही तरह की कुदृष्टियों के कारण एक तरह के विकारों को अपने शरीर में अन्दर द्रिष्टा रखते हैं, जिसका यह नतीजा होता है कि सब के सब एक तरह की महामारी के शिकार बनते हैं।

इन सब बातों का देगल हुए फिर यही दुहराना पड़ता है कि लोगों का अस्ती काण्ड शरीर में अन्दर अपनी करनी से आया हुआ विकार है, और यह भी कि विकार के बाहर निष्कल जाने में ही मलाई है।
हमारा फल्य—

जब हमन यह जान लिया कि रोग का मरणा कारण शरीर के अन्दर का विकार है, जिस प्रकृति रोग के रूप में बाहर निकलना चाहती है, तो रोगों को दूर करने में हमारा एक मात्र कलम है प्रकृति के साथ मिल-जुल कर काम करना, न कि उसका माग में शत्रु बनना। प्रकृति से सहयोग में रहना काम आसन सग्न कर देना है जिसमें शरीर

के अन्दर पाचन की क्रिया घट हो जाय और सिर्फ एक ही क्रिया—
सफाई की क्रिया—जारी रहे। इसके साथ-साथ उन सत्वों का भी
समझदारी के साथ प्रयोग करना चाहिए, जिनसे हमारा शरीर बना
है। 'क्षिति मल पायक गगन समीरा, पञ्च रश्मि बह अभ्रम शरीरा।'।
इस शरीर के बनने में मिट्टी, पानी, आग, हवा और आकाश-तत्व लगे
हैं। इन्हीं के प्रयोग से हम सारे रोगों को भगा सकते हैं। इस विषय की
और बातें अगले अध्यायों में बताई जायेंगी।

रागों के प्रकार

भा की मरमार—

संसार में इतने प्रकार के रोग देखने को मिलते हैं कि बुद्धि चकता जाती है और ऐसा मायूम होता है कि ये सब राग एक दूसरे से अलग हैं। चिकित्सा करने वाले इन रोगों की चिकित्सा भी अलग अलग दवाओं और उपायों से करते हैं। ऊपरी दृष्टि से तो रोगों के कई प्रकार हैं ही—जैसे, बुद्धिमत्ता (सर्वा), खाँसी, दमा, बुखार, अपच, सूजन, फोड़-फुँसी, निरुत्तम, गठिया, बवासीर इत्यादि—संक्षिप्त एक राग के अन्दर भी लक्षण-भेद (अलग अलग हातों) से अनेक प्रकार के राग बताये जाते हैं। खाँसी के दर्जे में सूखी खाँसी, गीली खाँसी, रात का उठने वाली खाँसी और सुबह को तत्कालीन होने वाली खाँसी सम्मिलित हैं। बुखार के भी अनेकों बच्चे हैं—मामूली बुखार, जाड़ा बुखार, गर्दन ठोढ़ बुखार, प्लेग का बुखार इत्यादि। जैसे ही अपच (बदहजमी) का परिवार बहुत बड़ा है—पेट का फूला रहना, दस्त न आना, बहुत दस्त आना, पतला दस्त आना, पेचिश आना, सप्रहसी इत्यादि। इन बीमारियों के बड़े-बड़े नाम भी रखे गए हैं। हमारे देश में कुछ देशी नाम और कुछ अंगरेजी नाम प्रचलित हैं। देशी नामों में क्वारसी और संस्कृत के शब्द भी सुनने को मिलते हैं। इन दोनों अंगरेजी नामों का इस तरह प्रचार हो गया है कि जिससे मुनिष्य चारों बीमारियों के अंगरेजी नाम बता देगा। मैलेरिया (जाड़ा-बुखार) पाइथिस (यक्ष्मा), प्लेग, टाइफाइड (बहुत दिना तक चलने वाला मियादी बुखार), डायरिया (पतले दस्तों का आना) इत्यादि कुछ ऐसे नाम हैं, जो दिहाती आदमियों के मुँह पर भी बने रहते हैं। सधुच अंगरेजी में रोगों की बड़ी लम्बी-चौड़ी लिस्ट (सूची) बन गई है और हर रोग यह लिस्ट लम्बी हो रही है,

पर इन नामों में से अधिकतर नामों के देखन से पता चलता है कि वे किसी अंग-विशेष की सूजन, जलन या उसके विकारमय होने को बताते हैं। सूजन या जलन या किसी और तरह की तकलीफ सब में एक ही रहती है, लेकिन अलग-अलग अंग में रहने के कारण उन तकलीफों के नाम अलग अलग रखे गये हैं। इन अलग नामों के होते हुए भी ध्यान देने की बात यह है कि सभी रोगों में असली तकलीफ एक ही है। अगरेजी के बहुत से नामों के अन्त में 'आइटीस' (itis) लगा होता है, जैसे ब्रांकाइटीस (bronchitis), टॉन्सिलाइटीस (tonsillitis), कोलाइटीस (colitis) इत्यादि। 'आइटीस' (itis) का अर्थ है 'दाह या जलन ज्वर की अवस्था'। जिस अंग में दाह या जलन या सूजन होती है उस अंग के नाम के साथ 'आइटीस' (itis) लगा देने से उस रोग विशेष का नाम तैयार हो जाता है। ब्रांकाइटीस (bronchitis) का अर्थ है वायु-नोली की सूजन और ज्वरावस्था। लेकिन अगरेजी का नाम मुनकर बरत से ज्यादा डर मालूम होता है। इसी तरह टॉन्सिलाइटीस- (tonsillitis) का अर्थ है गले की कोठियों की सूजन और कोलाइटीस (colitis) का बड़ी आंतों के अन्दर की दाह और पीड़ा। संस्कृत और उर्दू-पारसी भाषाओं में भी जो रोगों के नाम प्रचलित हैं उनसे भी प्रायः अंग विशेष की पीड़ाएँ या उन पीड़ाओं के लक्षण मालूम होते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि एक ही प्रकार की तकलीफ होते भी हुए अलग अलग अंगों के कारण रोगों के नाम अलग अलग रखे गये हैं, जिससे रोगों के प्रकार के सबब में भड़ा मारी भ्रम हो जाता है, और अलग अलग रोगों के लिए अलग अलग इलाज की जरूरत मालूम पड़ती है। ऐसा मालूम होता है कि हर रोग का स्वास इलाज है। पर सब पूछिए तो रोग कबल एक है—शरीर के अन्दर के विकार के कारण कभी इस अंग में और कभी उस अंग में और कभी-कभी एक ही साथ कई अंगों में उठने वाली पीड़ा।

तीन मुख्य प्रकार—

फिर भी एक ही राग रहते हुए रोगों के तीन मुख्य प्रकार कहे जा सकते हैं। वे इस तरह हैं —

धीन (नये) रोग — ऐसे रोग, जो सेबी के साथ उठते हैं, जिनमें बहुत चलन या पीड़ा होती है और जो दो-चार दिन या दो-चार हफ्ते या कुछ ऐसे ही निश्चित समय तक रह कर चले जाते हैं और शरीर को भ्रमा-चंगा और निरोग छাড় जाते हैं। एस राग बन्धों, भवान, दृष्ट-पुष्ट (तगड़े) और काफी मात्रा में जीवन शक्ति रखने वालों को हो सकते हैं। जैसे-जैसे जीवन-शक्ति सीख पकती जाती है, तेज रोगों के बदले कई जीवन के साथ-साथ चलने वाला रोग, जैसे भवासीर, दमा, गठिया इत्यादि आ घेरता है। तेज रोगों में लड़े रहना या कम से कम आराम करना रोगियों (मरीजों) के लिए जरूरी हो जाता है। इसी दर्जे में सब तरह के बुखार, पतले दस्तों का आना, पेन्सिश (आंव गिरना), बुकाम, नई खासी, चेषक, खुबसी (खारिश), हैजा, प्लेग इत्यादि सम्मिलित किये जा सकते हैं।

ऐसे रोगों को हम 'धीन' या 'नया' रोग कह सकते हैं। घांगरेजी में इन्हें 'एक्यूट' (acute) कहते हैं। ये शरीर का वे असाधारण चेष्टाएँ (गैर मामूली कशिशें) हैं, जिनसे अपने अन्दर के विकारों को दूर कर शरीर अपने को फिर स भ्रमा-चंगा बना लेता है। अगर इन धीन रोगों की राह में दवा और भोजन की अड़चनें न डाली जायें तो ये जल्दी ही दूर हो जाते हैं और अपने साथ शरीर के विकारों को ले जाते हैं। छेड़-छाड़ करने से या तो ये भयंकर रूप धारण करते हैं या देर से जाते हैं। आने पर भी शरीर हल्का और ताजा नहीं भागूम जाता। विपैली दवाओं के सेवन करने वाला ज्वर के रागी भाइरी तौर से घर के चले जाने पर भी अन्दर स रुकनी तनबुदस्ती का आनन्द, नहीं उठाते। बुखार नहीं रहन पर भी बहुतों को भूल नहीं लगती।

बहुतों को कृम्य (कोष्ठयद्) बना रहता है, कुछ के कंठों में खुरशी रहती है और ऐसी ही बहुत सी गड़बड़ी मालूम होती है। होना यह चाहिए कि प्वर जैसे तेज राग के चले जाने के बाद तबीयत हरी-मरी हो जाय और शरीर के अन्दर के मामूली काम (भूख लगना, पाखाना साफ होना इत्यादि) अच्छा तरह होने लगें। कुछ दिनों तक कमजोरी तो बरकर मालूम होगा, पर यह कमजोरी बहुत दूर होगी और बीमारी के आते ही शरीर की हालत नई हो जायगी। लेकिन अनुभव बताता है कि शौचवि सेवन करने वाले और बीमारी की हालत में पच्य (गिन्ना) खाने (चाहे वह पच्य इसका ही क्यों न हो) वाले रोगियों की हालत ऊपर से अच्छी दोस्तों की हुई भी अन्दर से अच्छी नहीं रहती। कारण इसका यही है कि शरीर के अन्दर की सफाई अच्छी तरह न हो पाई। दवा इत्यादि से रोग अन्दर ही दबा दिया गया और शरीर के अन्दर का विकार अन्दर ही बना रहा। पर क्या इस विकार का शरीर अपने अन्दर रक लेगा? नहीं, यह दूसरी, तीसरी और चौथी कोशिश करेगा और किसी न किसी रोग के बहाने विकार को निकालना चाहेगा। यदि शरीर की कोशिश दवा इत्यादि से बार-बार असफल करदी जायगी तो भी वह कोशिश करता रहेगा पर उससे कोई खास लाभ (फायदा) न हागा, और तब कोई भीण (chronic) रोग खड़ा हो जायगा।

याद रहे, तीव्र रोग ठीकी को हाते हैं, जिनकी जीवन-शक्ति अच्छी है या जिनके शरीर अन्दर से इतने सबल और योग्य (लायक) हैं कि वे अन्दर से विकारों का तेज सङ्घर्ष के सहारे निकाल देंगे।

कभी-कभी घातक रोगों में भी तीव्रावस्था चलती है, जैसे कि यक्ष्मा में, पर अनुभव से यह ज्ञान लिया जाता है कि यह रोग तीव्र है या घातक रोग की तीव्रावस्था है। घातक रोग का ध्यान आगे आया है।

(२) भीण (पुराने) रोग—जो रोग बहुत दिनों तक बने रहते हैं, जिनमें किसी प्रकार की हलकी-हलकी लेकिन बराबर ही बनी रहने

वाली तकलीफ़ जारी रहती है, दिनमें आदमी चलते-फिरते और साधारण तौर से काम करते हुए भी दुखी और साधारण से बने रहते हैं, मिनके कारण जीवन भार सा मालूम होता है, उन रोगों को 'बीम' या 'पुराना' रोग कहते हैं। पुराना दमा, गठिया में शरीर के जोड़ों का सख्त पड़ जाना, बवासीर, दमा, हल्के-हल्के मुखार का बना रहना, किसी न किसी फ़ैसम का बना रहना, संभवतः, बहुमूत्र राग इत्यादि बीम रागों की श्रेणी में सम्मिलित हैं। उदाहरण के लिए दमा या बवासीर का रागी चलता-फिरता और सभी साधारण काम करता है, पर उसके बीने से न बीना ही अच्छा है। ऐसे राग अक्सर अवेक अवस्था में (लगभग पचासीस साल की उम्र होने पर, कभी-कभी इससे पहले ही) और जीवन शक्ति के कमजोर पड़ जाने के कारण होते हैं, लेकिन इनका मुख्य कारण एक है—तीव्र रोगों के साथ अनुचित छेड़-छाड़ कर बिकारों का शरीर के अन्दर ही बार बार दबाया जाना। जब अनुचित दवा और अनावश्यक दवायें का कारण तीव्र राग अपना काम अच्छी तरह नहीं कर पाता और शरीर की शक्तिशाली विफल हो जाती है तो बिकार अन्दर ही बना रहता है। इससे शरीर की जीवन शक्ति भी क्षीय पड़ती जाती है। फिर भी उस बिकार को निकालने की कोशिश शरीर करता है, पर शक्ति के कारण वह सफल नहीं हो पाता। नतीजा यह होता है कि किसी न किसी अंग में रुक-रुक कर चलने वाला कई बीम रोग फैल जा जाता है। बहुत बार तो कई अंगों से संघर्ष चलने वाले कई बीम रोग एक ही माथे पर हो जाते हैं। इसलिए याद रहे कि बिकारों को तीव्र राग अपने अन्दर के बिकारों का बाहर निकालने के लिए शरीर का सफल चलाएँ हैं। उसी तरह तीव्र राग बिकारों को दूर करने के लिए शरीर की अक्षमता देखिए हैं। जैसा कि ऊपर बताया गया है, बीम रोग लगभग पचासीस वर्ष की अवस्था में, जब कि शरीर और दिमाग

कमजोर पड़ते जाते हैं, हाते हैं, पर ऐसे रोगों का कम उम्र में हो जाना असंभव नहीं है। देखा गया है कि १८-२० वर्ष वाले नौजवानों (नवयुवकों) को भी दमा हो जाता है और २०-२५ वर्ष वाले आदमियों को या १४-१५ वर्ष वाले लड़कों को पचासीर के कारण दुस्त भोगना पड़ता है। इसका कारण मुख्य तो रोगी और कमजोर माता-पिताओं से आया हुआ रोगी के शरीर में रोग और कमजोरी, कुछ रक्त की अक्षय चर्वा (रक्त के रहने का ढंग) की गड़बड़ी और कुछ तीव्र रोगों में विकारों को शरीर के अन्दर ही बारबार दबा देने वाली दवाओं की कार्रवाई है। कुछ भी हो, एक बात तो पक्की है। वह यह है कि जिनकी जीवन-शक्ति काफी कमजोर होती है उन्हीं के शरीर में जीवन रोग पाये जाते हैं, क्योंकि यदि जीवन शक्ति अच्छी होती तो वह विकारों को तीव्र रोगों के रूप में पाहल फेंक देती।

कोई भी जीवन रोग, जिसमें शरीर का कोई जरूरी अंग-पुर्जा—दिल, फेफड़ा, मीग (यकृत), प्लीहा—बिल्कुल खराब नहीं हुआ है, अच्छे चिकित्सा-विधि से अच्छा किया जा सकता है। उचित उपचारों से सीमावस्था में आकर वह दूर हागा।

(३) घातक रोग—जो रोग किसी भी उपचार से अच्छे नहीं होते जैसे पुराना (शुरुशुरु का नहीं) यक्ष्मा (पार्सिस, क्षय रोग), पुराना बिगड़ा हुआ कोष्ठ हरयादि, उन्हें 'घातक' या 'विनाशकारी' रोग कहते हैं। इन रोगों के रोगियों की जीवन-शक्ति इतनी कमजोर पड़ जाती है कि वह 'जीवन' के बराबर रहती है, और उस पर किसी तरह के इलाज का कोई असर (प्रभाव) नहीं पड़ सकता। ऐसे रोगियों के शरीर को मौत से ही छुटकारा मिलता है।

इस तरह रोगों के तीन मुख्य और सच्चे विभाग ऊपर बताये गये। अब इन के संबंध में कुछ और बातें, जो जानने योग्य हैं, नीचे दी जाती हैं —

वाली तबलीक़ आरी रहती है, जिनमें आदमी चलाते-फिरते और साधारण तौर से काम करते हुए भी दुखी और साधारण से बने रहते हैं, जिनके कारण जीवन भार सा मालूम होता है, उन रागों का 'मीर्स्' या 'पुराना' राग कहते हैं। पुराना दमा, गठिया में शरीर के जोड़ों का संख्य पड़ जाना, बवासीर, दमा, हल्के-हल्के बुखार का बना रहना, किसी न किसी अङ्ग का बना रहना, संभ्रमणी, बहुभूषण रोग इत्यादि बीज रागों की श्रेणी में सम्मिलित हैं। उदाहरण के लिए दमा या बवासीर का रागी चलाता फिरता और सभी साधारण काम करता है, पर उसके जीन से न जीना ही अच्छा है। ऐसे रोग अक्सर अचेष्ट अवस्था में (लगभग पचासीस साल की उम्र होने पर, कभी-कभी इससे पहले ही) और जीवन शक्ति के कमजोर पड़ जाने के कारण होते हैं, लेकिन इसका मुख्य कारण एक है—तीव्र रागों के साथ अननुचित स्नेह-स्वाह का

विकारों का शरीर के अन्दर ही बार बार दबाया जाना। अब अननुचित दवा और अनायस्क पथ्य के कारण तीव्र राग अपना काम अच्छी तरह नहीं कर पाता और शरीर की कोशिश विफल हो जाती है ता विकार अन्दर ही बना रहता है। इससे शरीर की जीवन शक्ति भी क्षीय पड़ती जाती है। फिर भी उस विकार का निकालने की कोशिश शरीर करता है, पर क्षीय शक्ति के कारण यह कष्ट नहीं हो पाता। नतीजा यह होता है कि किसी न किसी अङ्ग से संबंध रखने वाला कोई बीज रोग लक्ष्य हो जाता है। बहुत बार तो कई अङ्ग से संबंध रखने वाले कई बीज रोग एक ही साथ लगे हो जाते हैं। इसलिए याद रहे कि जिस तरह तीव्र रोग अपने अन्दर के विकार को बाहर निकालने के लिए शरीर की सकल कष्टाएं हैं उसी तरह बीज रोग विकार का दूर करने के लिए शरीर की कल्पित चेष्टाएँ हैं। जैसा कि ऊपर बताया गया है, ये रोग लगभग पचासीस वर्ष की अवस्था में, जब कि शरीर और दिमाग

कमजोर पड़ते आते हैं, होते हैं, पर ऐसे रोगों का कम उम्र में ही हो जाना असंभव नहीं है। देखा गया है कि १८-२० वर्ष वाले नौजवानों (नवयुवकों) को भी दमा हो जाता है और २०-२५ वर्ष वाले आदमियों को या १४-१५ वर्ष वाले लड़कों को धवासीर के कारण दुख भोगना पड़ता है। इसका कारण कुछ तो रोगी और कमजोर माता-पिताओं से आया हुआ रोगी के शरीर में रोग और कमजोरी, कुछ रक्त की जीवन चया (रक्त के रहने का ढंग) की गड़बड़ी और कुछ तीव्र रोग में विकारों को शरीर के अन्दर ही बारबार दबा देने वाली दवाओं की कसूत है। कुछ भी हो, एक बात तो पक्की है। वह यह है कि मिनकी जीवन-शक्ति काफी कमजोर होती है उन्हीं के शरीर में जीवन रोग पाये जाते हैं, क्योंकि यदि जीवन शक्ति अच्छी होती तो वह विकारों को तीव्र रक्त के रूप में बाहर फेंक देती।

कोई भी बीर्य रोग, जिसमें शरीर का कोई जरूरी कल-मुर्जा—दिल, फेफड़ा, जिगर (यकृत), प्लीहा—बिलकुल खराब नहीं हुआ है, अच्छे चिकित्सा-विधि से अच्छा किया जा सकता है। उचित उपचारों से तीव्रता में आकर वह दूर होगा।

(३) रातक रोग—जो रोग किसी भी उपचार से अच्छे नहीं होते, जैसे पुराना (छुरुछुरु का नहीं) बच्चा (पाइसिड, खसो रोग), पुराना बिगड़ा हुआ कोट इत्यादि, उन्हें 'रातक' या 'विनाशकारी' रोग कहते हैं। इन रोगों के रोगियों की जीवन शक्ति इतनी कमजोर पड़ जाती है कि वह 'नहीं' के बराबर रहती है, और उस पर किसी तरह के इलाज का कोई असर (प्रभाव) नहीं पड़ सकता। ऐसे रोगियों के शरीर को मौत से ही छुटकारा मिलता है।

इस तरह रोगों के तीन मुख्य और सच्चे विभाग ऊपर बताये गये। अब इन के संबंध में कुछ और बातें, जो जानने योग्य हैं नीचे दी जाती हैं —

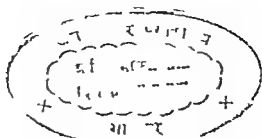
(१) 'तीव्रता' रोगों की पहली अवस्था, 'जीर्णता' दूसरी अवस्था और 'पातक' तीसरी अवस्था है।

(२) इसलिए रोगों के तीन प्रकार होते हुए भी एक ही रोग को से जीण और जीण से पातक हो सकता है। जैसे क्वर पहली अवस्था में तीव्र है, पर छेड़-छाड़ किये जाने के कारण वह जीर्ण हो सकता है और उसके बहुत दिनों तक बने रहने के कारण और कई कारकों के मिल जाने से वह बसमा के साथ रहने वाले क्वर के रूप में पातक बन जा सकता है। फिर से यह बसाने की आवश्यकता नहीं कि यदि किसी या किसी और रोग के साथ उसकी पहली अवस्था में इलाज के गलत तरीकों से छेड़खानी न की जाय तो वह जीर्ण या पातक नहीं बनता बल्कि शरीर के अन्दर की सफाई करके खुद-ब-खुद (स्वयं ही) दूर हो जाता है।

(३) इसी बात का ध्यान में रखते हुए यदि जीर्ण रोगों की इलाज में शरीर का सवल बना दिया जाय, उसकी जीवन-शक्ति को उत्प्रेरित भाजन और रहन-सहन से प्रबल कर दिया जाय, तो शरीर इस बल से होता है कि वह जीण लक्षणों का तीव्र रोगों के रूप में लाकर अपने अन्दर के विकारों को बाहर निकाल कर और फिर से भला-बुरा हो जाय।

(४) इसी तरह जो जीर्ण रोग जीणता की अवस्था से बढ़ कर अमी हाल में ही पातक बने हैं वे उचित उपायों से पातक की अवस्था से जीणता की अवस्था में लौटाये जा सकते हैं, और फिर जीर्णता तीव्रता में बदली आकर वे रोग बिल्कुल दूर किये जा सकते हैं।

(५) कई कोई रोग एक ही साथ जीर्ण और तीव्र दोनों रहते हैं। जैसे, किसी किसी के महीनों और वर्षों खासी चलती है। पुरानी हो जान पर खासी दबी-सी रहती है, लेकिन बीच-बीच में उभड़ कर तीव्र रूप धारण कर लेती है ऐसे रोगों को भी पूरी तीव्रतावस्था में लाकर दूर किया जा सकता है।





विसेंज प्रीसनीज

मारलीतिया निबामी बिमान । मापनिक प्राटनिक चिकित्सा बे जग्म दाना

हमें क्या सीखना चाहिए—

मनुष्य को (१) पहला तो यह सीखना चाहिए कि वह इस तरह रहे कि उसके शरीर के अन्दर विकार जमा ही न हो और इसके बाद वह कि (२) विकार अगर जमा हो जाय तो किस तरह उसे बाहर निकालना चाहिए । (३) यह भी सीखना चाहिए कि जब प्रकृति के प्रबन्ध के अनुसार शरीर को अन्दरूनी सफाई के लिए तीव्र रोग हो तो क्या उपचार किया जाय, जिससे सफाई का काम न रुके । (४) साथ ही साथ यह भी जानने की जरूरत है कि अगर सफाई का काम बराबर रुके जाने के कारण और शरीर की जीवन शक्ति कमजोर हो जाने के कारण भीषण रोग पैदा हो गये हैं तो किस तरह वह जीवन-शक्ति फिर से अगाई और पुष्ट की जा सकती है और किस तरह रोग दूर किया जा सकता है । पर ये विषय अगले अध्याय में दिये गये हैं ।



चिकित्सा सिद्धान्त

एक बहुत जरूरी बात—

चिकित्सा-सिद्धान्त के बारे में एक जरूरी बात यह है कि अगर रोग से न लड़कर स्वास्थ्य बनाने पर ही खर्च दिया जाय तो काम आसान हो जाता है। स्वास्थ्य के अभाव को ही 'रोग' कहते हैं, इसलिए अन्तःकृष्ण और उपचार इत्यादि रचनात्मक हों, स्वास्थ्य बनाने की मनोवृत्ति है न कि रोग से लड़ने की। यह बात आगे के एक अध्याय में ब्यादा साफ हो जायगी। यहाँ इतना ही कहना जरूरी है कि अगर 'रोग' के संबंध में ब्यादा सच-विचार किया जायगा, जैसा कि रोग से लड़ाई ठानने के मनाभाव से होता है, तो रोग पुष्ट शरीर पर अगर स्वास्थ्य बनाने के दृष्टिकोण से उपचारों का प्रयोग किया जायगा तो स्वास्थ्य का भाव पुष्ट होगा और स्वास्थ्य जल्दी बन सकेगा। निम्न यह है कि जो बार-बार सोचा जायगा वह होकर ही रहेगा। इसलिए 'स्वास्थ्य' साधना चाहिए न कि 'रोग'।

मनुष्य 'शरीर' नहीं है। वह 'विचार' और 'इच्छाओं' से युक्त हुआ 'ईश्वर का अंग'; 'जीवात्मा' है। 'शरीर' और उसकी क्रियाएँ विचार और इच्छाओं का बाहरी रूप हैं। इसलिए चिकित्सा-क्रिया 'जीवात्मा' भाव पर विशेष ध्यान देते हुए 'विचार' और 'इच्छाओं' पर ठीक करन की काशिया करना चाहिए। तभी सफल चिकित्सा संभव है।

अब शरीर की एक विचित्रता सुनिए।

शरीर की विचित्रता—

रोगों की वजह चिकित्सा करने वाले को शरीर की एक विचित्रता का अच्छी तरह समझनी और जाननी चाहिए। जो इस विचित्रता का नहीं

जानता और उसमें पूरा पूरा विश्वास नहीं रखता वह शरीर के सबब में सब बातों को जानता हुआ भी कुछ नहीं जानता और न उसे चिकित्सा करने का अधिकार है। वह विचित्रता है—जीवधारियों के शरीर इस तरह बने हुए हैं और उनके अन्दर ऐसे ऐसे कल-युग्में हैं कि वे गड़बड़ी को दूर कर अपने अन्दर की रूपाईं आप ही कर लेते हैं, या बिना किसी बाहरी सहाये के शरीर अपने आपको ठीक कर लेने में समर्थ है। इस विचित्रता को समझना प्रकृति की ओरदार शक्ति को मानना और उसमें विश्वास रखना है। जो प्रकृति की शक्ति में—शरीर की आप ही आप अपने को सम्हाल लेने की शक्ति में—विश्वास रखता है वही सच्चा और सफल चिकित्सक हो सकता है।

शरीर के संबंध में यह एक बड़ी बात है, जिससे यह निष्कर्ष (नतीजा) निकलता है कि शरीर को तनहुस्ती की हालत में लाने के लिए औषधि जैसी बाहरी वस्तु की जरूरत नहीं है। पूछा जा सकता है कि इसका पता कैसे चला। इसका पता ऐसे चलता है कि जब गिरने पड़ने से किसी अंग की हड्डी टूट जाती है तो डॉक्टर सिर्फ ऊपर से पट्टी इत्यादि बांध कर छाड़ देता है। हड्डी व टूटे टुकड़ों को जोड़ने के लिए काल और मांस की तरह को काटकर हड्डी पर कोई दवा नहीं लगाता। वह शरीर की प्राकृतिक विचित्रता है कि हड्डी स्वयं जुट जाती है और फिर वह अंग ज्यों का त्यों हो जाता है। इसी तरह लड़कों के या बड़े लोगों के भी छोटे-माटे अंग खुद-ब-खुद मर जाते हैं। बड़े अंगों में दवाओं का प्रयोग जरूर किया जाता है, लेकिन इसका भी रिवाज अब कम हो रहा है, और यदि उन अंगों का सिर्फ अच्छे पानी से धोकर साफ रखा जाय तो वे बिना औषधि के ही ठीक हो जायें। फिर जानवरों को भी देखकर पता चलता है कि शरीर को दवा की जरूरत नहीं है। पालतू जानवर तो आदमियों के संग-साथ से कुछ बिगड़ गये हैं, लेकिन अक्सर यह देखने में आता है कि अगर घर में कुत्ता बीमार हो

हे तो वह आप ही आर शब्दा हो जाता है। जब तक वह बीमार है भोजन देन पर भी नहीं खाता। जगल के जानवर न तो बीमार हैं और न उनके दवा हा मिल सकना है। इसलिये, ऐसी बातों से बाहिर है कि प्रकृति को अगर से शरीर के अन्दर वह गुण मौजूद है जिससे वह आन अन्दर की गड़बड़ों को आप ही ठीक कर लेता है। शरीर की इस विविधता पर जितना भी आर दिया जाय जवाब न होय, और सफल चिकित्सक को शरीर की इस विशेषता का पूरा पूरा लक्ष्य रखना होगा। जो पहले बनाया गया है, अगर शरीर नियम पूर्वक रह जाय तो उसमें रोग हात ही नहीं और अगर नियमों के ताकने से राय हो जाय तो उनके साथ अनुचित छेड़-छाड़ न की जाय। दोन्वार बारह करके देखने से ही पता चल जायगा कि बिना छेड़-छाड़ के शरीर रोगों को दूर करने में किम आसानी से और कितना अश्व समय होता है।

औषधि का प्रयोग—

औषधि का प्रयोग करना चाहिए या नहीं? अगर आ शरीर की विशेषता बनाई गई है उसमें तो यही सिद्ध होता है कि रोग का दूर करने के लिए दवाओं को कुछ भा मकरत नहीं। देखने में आता है कि यदि दवाओं से कुछ रोग अन्धे रात (अन्धे रात, पाँच दिनों के लिए दवाय) है तो बहुत से रोग दवाओं के दिय जाने की हालत में ही बहुत आत है। ८१५१५६ में यही होता है। कई दिन तक दवा देने से अब दुखार नहीं जाता ता कहा जाता है कि टाइफाइड हा गया। हम सब बातों को देखत हुए कहना पड़ता है कि ऐसी शीघ्र का प्रयोग हो गया आ कि हर हालत में अचूक न हा। हमें तो ऐसी चीज, ऐसा दवा चाहिए, जो हर हालत में काम कर जाय।

औषधि में बहुत-सी ऐसी हैं, आ विषैली हैं। प्रायः ही एमोर्नि दवाएँ तो अचिकित्सक विष की ही धनी हैं। जब हम उनवृत्ती की शक्ती में विर नहीं लाते तो बीमारी की हालत में नियमयी दवाओं के सपन के

लिए क्यो विवश किये जाते हैं, यह समझ में नहीं आता । विदेशी या
देशी, किसी भी प्रकार की औषधि में यदि विष की थोड़ी सी मात्रा भी
है तो वह मरणा करने के योग्य नहीं है ।

ऐसी अड़ी-बूनी और औषधियां भी हैं, जिनमें विष नहीं है । ऐसा ही
बहुत सी अयुर्वेदीय और यूनानी दवाएँ हैं । उनके इस्तेमाल करने में
कोई हानि नहीं । लेकिन उनका इस्तेमाल भी बहुत सी हालतों में अना-
वश्यक है । वह भी अनुभव की बात है कि बहुत स रागी आयुर्वेदीय या
यूनानी इलाज में हाते हुए भी अच्छे नहीं होते और तब वे अगर रेजी
एलपैथिक डॉक्टर के सुपुर्द किये जाते हैं । डॉक्टर साहब अगर रोग
को दवा पाय (निमूल करना वा दूर रहा) वा ठीक, नहीं वा रागी बिचारे
किसी हार्मोपैथिक डॉक्टर क हाथ में दिये जाते हैं या फिर वैद्य जी या
हकीम साहब के ही पास लौट आते हैं । इसलिए सच्ची बात यह है कि
शरीर को बिना विष वाली औषधियों की भी स्वास्थ्य बरकरार नहीं ।

जीर्ण रोगों में, संज्ञ में नहीं, औषधियों की जरूरत पड़ सकती है,
क्योंकि जीर्ण रोगों से उद्धार (छुटकारा पाना) तभी होता है जब कि
शरीर की जीव-शक्ति फिर से पुष्ट होकर रोग की जीवना को
तीव्रता में बदलकर शरीर के विकार का पूरा-पूरा बाहर निकाल देती है ।
लेकिन ये औषधियां प्राण-उत्थित मोहन से ही मिल जाती हैं । हम बात
का भी अच्छी तरह समझने की जरूरत है । मोहन इसलिए किया जाता
है कि उससे शरीर की सभी जरूरतें पूरी हों, अंग प्रत्यंग के लिए जो जो
पदार्थ जरूरी हैं, वे सब क सब रक्त के अन्दर आ जायें न कि सिर्फ
इसलिए कि पेट का सन्दक भर जाय और जीभ की साय पूरी हो जाय ।
यदि यह बात अच्छी तरह समझ में आ जाय तो मोहन इस प्रकार
किया जाने लगेगा कि उससे बढ़िया, सर्व-गुणसम्पन्न (सब गुणों का
रिखने वाला) रक्त तैयार होगा । तब रोग हागा ही नहीं, और यदि
किसी तरह रक्त के विकार-मुक्त होने के कारण जीव राग हा जाय तो

किर भोजन को ही शुद्ध कर लून साफ कर लिया जायगा, जिससे रोग भी दूर हो जायगा। खीर्य रोगों में दवा की जरूरत पड़ती है पर यह दवा उचित आहार से मिल सकती है। आ दवा खाई जाती है वह भी व पाचन-क्रिया में पड़कर भोजन की तरह पचती है और लून के बन्दा कुछ तबदीली (परिवर्तन) पेश करती है। उसी से रोगी का लाभ होता है। पर यदि यह काम भोजन से हो हा आप—पेट भरने और लून व तबदीली पेश करने के काम दोनों ही यदि भोजन से हा जायें—तो निश्चयनग अलग भोजन और दवा खाने की क्या जरूरत! अब सवाल यह है कि जीर्ण राग की हालत में क्या खाया जाय कि पेट भी भरे और लून साफ होकर रोग भी दूर हो जाय। भोजन के विषय पर प्रकाश तो कि अगले अध्याय में डाला जायगा, पर यहां इतना ही समझना चाहते हैं कि किसी भी हालत में दवा की उतनी जरूरत नहीं जितना कि आज का प्रचलित है।

कुछ प्राकृतिक चिकित्सक (जैसे अमेरिका के प्रसिद्ध डॉक्टर हेनरी लिडहार्ड) की राय में होमियोपैथिक औषधियों का प्रयोग प्राकृतिक प्रकृत के अन्तर्गत है और प्राकृतिक उन्चारों के साथ-साथ किया जा सकता है। अनेकों न जड़ी-बूटियों और बायोकेमिक (शुक्लर की निकाली बारी) औषधियों द्वारा चिकित्सा को प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत माना है। असल बात यह है कि जो औषधि राग के लक्षणों को नहीं दबाती, बल्कि विकारों के निकलने में अड़थक नहीं डालती, वह प्राकृतिक चिकित्सा के प्रतिरूप नहीं है, पर जैसा कि ऊपर कहा गया है, सभी तीव्र रोगों और सेकड़ ६५ से भी अधिक जीर्ण रागों में किसी भी औषधि की आवश्यकता नहीं है।

जो अल-चिकित्सा इत्यादि प्राकृतिक उन्चारों के साथ होमियोपैथिक या बायोकेमिक दवाओं का प्रयोग करते हैं उन्हें दोनों के प्रभाव को गंभीर पर क्रिया प्रतिक्रिया को शब्दी तरह समझना चाहिए। कोई-न

हमियापैथिक या बायोकेमिक दवा प्राकृतिक उपचारों के प्रतिकूल पड़ती है। बहुतांश से सहायता मिलती है, पर कुछ से हानि होती है—इसलिए बिना अन्धवीर्यी तरह जाने-समझे दोनों का मिलाना ठीक नहीं।

कुछ दवाएँ सहायक हो सकती हैं, होती हैं, फिर भी दवा का भरोसा करना एक दृष्टि से झूठा है। दवा खाने वाला मनुष्य रोगी होने का जिम्मेदार अपने को नहीं समझता। वह यह नहीं समझता कि अनियमित जीवन से रोग होता है और न यह समझता है कि नियमित और प्राकृतिक जीवन के बिना आदमी तनदुस्त नहीं रह सकता। आ तनदुस्त होना और रहना चाहता है उस अपनी जिम्मेदारी अन्धवीर्यी तरह समझनी चाहिए। अपने आप को ठीक रखना तभी हो सकता है जब आदमी अपनी जिम्मेदारी समझे और दवा वैसी भी चीज का भरोसा न रखे। फिर जो ज्यादा खा लेने के जुरे अक्षर को चूरन गन्धक साकर दूर कर देने में विश्वास रखता है वह क्योंकि तनदुस्त रह सकता है।

वह हमने जान लिया कि जीर्ण रोगों में उचित भोजन से मिलने वाली दवा से ही फायदा होता है और वह भी कि वैसी दवा रोगी का दूर करने के लिए जरूरी है। अब यह भी समझना चाहिए कि तीव्र रोगों में भोजन से प्राप्त दवा की भी जरूरत नहीं, या यों कहिये कि तीव्र रोगों में न भोजन की जरूरत है न दवा की।

औषधि प्रयोग के बारे में सब कुछ कहने के बाद यह बताना जरूरी नहीं है कि इन्जेक्शन देना चिकित्सा के सही ढंगों में नहीं है। इन्जेक्शन से औषधि मुँह में न डाली जाकर और रास्ते से शरीर में पहुँचाई जाती है। ये औषधियाँ प्रायः अहरीली होती हैं। इसलिए इन्जेक्शन देना वैसा ही है जैसा कि विषहर काशे नांग से अपने का बसबाना। ज्यादातर इन्जेक्शन से शुरू में कुछ फायदा मालूम होता है, पर सच्चा और स्थायी लाभ किसी रोग में नहीं होता है, बहुतांश में झूठा होती है।

तीव्र रोग, अपना चिकित्सक आप ही—

तीव्र रोग के संवेध में एक विशेष बात यह है कि वह आप ही अपना चिकित्सक है। वह बाहर से रोग की तरह माशूम होता हुआ अन्दर के असली रोग, विकार, को दूर करने की क्रिया है। जैसा कि पहले कई बार कहा गया है, तीव्र रोग, यदि उसके साथ छोड़ दिया न की जाय तो, शरीर के विकारा को दूर करने का अच्छा साधन है। तीव्र रोग इसीलिए होता है कि शरीर के अन्दर की गंदगी अपनी से बाहर निकल जाय और शरीर फिर से स्वस्थ हो जाय। बल्कि यह समझना चाहिए कि जब तक तीव्र रोग नहीं हुआ या जब तक शरीर सुतरे में था, क्योंकि उसका अंदर विकार और जहरीले पदार्थ भर थे। पर जब तीव्र रोग हुआ गया तो समझना चाहिए कि प्रकृति की तरफ से सफाई का काम शुरू हो गया जिससे सुतरा जाता रहा। इस दृष्टि से तीव्र रोग दुरानन न होकर दास्त है। हमारा काम उसकी मदद करना, उसके उद्देश्य का पूरा करना है, न कि उसके साथ लड़ना, उसे दबाना और उसके अच्छे काम को रोकना। इस दास्त की सच्ची मदद सभी हो सकती है जब कि हम शरीर के अन्दर की सफाई का काम पूरा-पूरा जारी रहने दें और किसी तरह का भी पथ्य देकर सफाई के काम के साथ साथ भोजन पचाने का काम शरीर का न द दें। जब तीव्र रोग के कारण शरीर के अन्दर सफाई शुरू होती है तो सफाई के काम के अलावा और कोई भी काम शरीर में न होना चाहिए। साथ ही शरीर के सब अंगों और बल-शुक्तों का पूरा पूरा आराम मिलना चाहिए। सभी सफाई अच्छी तरह हो सकती है। हाँ, अगर सफाई के काम में किसी तरह की एसी मदद पहुँचाई जाय, जिसमें सफाई अच्छी तरह हो जाय और शरीर के अंदर किसी तरह का रुद्धमान न पहुँचे तो, बहुत अच्छा है। ऐसी मदद मिट्टी, पानी, धूप इत्यादि के सहारे पहुँचाई जा सकती है। इस तरह की मदद के बारे में आगे बताया जाएगा।

सभी रोगों की एक ही चिकित्सा—

सच्ची चिकित्सा के सिद्धान्तों के जानने वाले यह जानते हैं कि रोग के अनेक आकार प्रकार होते हुए भी वास्तव में रोग एक ही है— शरीर के अन्दर का विकार। बुझाव हो या ज्वर, प्लेग हो या हैजा, पोड़ा हो या पेनिश, खाँसी हो या खुजली, जो कुछ भी हो सच्चा निश्चितिक बाहरी लक्षणों से न बहराकर अन्दर के विकार की ओर ध्यान देगा। वह अन्धी तरह समझता है कि अगर रोग एक ही है तो चिकित्सा भी एक ही है। यदि रोग विकार है तो चिकित्सा केवल उस विकार का बाहर निकाल देने का सही ढंग है। बाहरी लक्षणों की भी बिनासे तकलीफ होती है, वह अन्तर शान्त करेगा, पर धरनी चिकित्सा को वह विकार निकालने में ही लगावेगा।

चिकित्सा किस्ती— शरीर की या बाहरी लक्षण की—

यह प्रश्न भी गहरा है और इसका उत्तर ऊपर की बातों से संभव रखता है। मित्राक्ष के लिए, अगर सिर में दर्द है तो चिकित्सा केवल सिर की न की बाहर सारे शरीर की की जायगी। सिर का दर्द तो सिर्फ बाहरी लक्षण है। सब पूछिए तो उसका असली कारण पेट की खराबी, पेट की खराबी से खून की खराबी और खून की खराबी से नाड़ी-सत्यान (दस्ता पृष्ठ २३ का फुनोट) का ठीक हालत में न होना है। अब अगर इलाज सिर्फ सिर का किया जाय तो रोग क्योंकि आ सकता है। यह अन्तर देखा जाता है कि गलत इलाज से थोड़ी देर के लिए सिर का दर्द चला जाता है, पर वह फिर हाँ आता है। इसी तरह खुजली (स्कारिश) में शरीर की खाल में खराबी दीखती है, पर सच्ची बात तो यह है कि खून की खराबी और पेट की खराबी से खून की खराबी दूर है। खाँसी में क्या सिर्फ कंठ और वायुनाली की ही खराबी है? आँसों के ठठने में (आँसु आने में) क्या केवल आँसु ही खराब हालत में हैं? नहीं, इन सब बीमारियों में अन्दरूनी कारण कुछ और है और इन

सबों में सारे शरीर में थोड़ी बहुत खराबी रहती है लेकिन यह सारा हिस्सा एक अंग में या ज्यादा अंगों में प्रकट होती है। इसलिए समस्त चिकित्सक सभी बीमारियों में साधारण तौर से सारे शरीर का इलाज करता हुआ लक्षण विरोध का उपचार करता है।

चीरा या नश्तर—

इसी से मात्स्य होता है कि टॉन्सिलाइटिस (tonsillitis—गले के कौड़ियों की सूजन, जिससे खांसी भी आती है) में चीरा देकर कौड़ियों को निकलवा देना या बयासीर में मस्तों को कटवा देना या अपेन्डिसाइटिस (उपान्नदाह, appendicitis—उदर में छोटी आंत और पक्की आंत के मिलने के स्थान के पास 'अपेन्डिक्स' नामक एक बहुत छोटे अंग का दाह और पीड़ा) में अपेन्डिक्स का नश्तर करा देना राग को खत्म इलाज नही है। ऐसे नश्तरो से राग के लक्षण दम जाते हैं और रोने और चिकित्सक दानों ही इस अंग में रहते हैं कि राग जाता रहा। पर राग का पेट की खराबी, सूजन की खराबी, नाकी संधान की खराबी यों कहिए कि सारे अंग की खराबी सं हुआ है। जब तक ये मुराबिया बनी रहेंगी रोग भी बना रहेगा और महज ऊपरी चीर पाड़ से सच्चा लाभ न होगा।

गले की कौड़ियों का भूजना या सिप एक ऊपरी लक्ष्य है लेकिन उसके पीछे सारे शरीर की खराबी और कमजारी है। सिप लक्ष्य के दूर कर—टॉन्सिल का काट कर—यह समझना कि सच्चा राग दूर हो गया अपने आप का धोखा देना है। आश-यज्ञ महत्तर देने का ऐसा रियाज चल गया है कि जहाँ बुद्धि काम नहीं करती महत्तर दे दिया जाता है। जिस अंग से राग जाहिर होता है वह सिप करने के लिये, करने का अंग में डालने के लिये, काटकर फेंक दिया जाता है। गले की कौड़ी, आँठों का अपेन्डिक्स, नाकी की गिट्टियाँ, गर्मायु रक्त-रूपानों का नश्तर या साधारण हो गया है। इसी तरह दाँत भी उसका

दिये जाते हैं। अथ कान, नाक और आँखें बच गई हैं। कुछ दिनों में शायद नाक-कान भी काटे जायेंगे और आँखें भी निकाली जायेंगी। पर क्या कौड़ियों के निकलवा देने से टॉन्सिलाइटिस की सच्ची तकलीफ जाती रहती है? यह तो फिर किसी न किसी रूप में प्रकट हो ही जाती है। देखा गया है कि टॉन्सिल कटवाने वाले को सर्दी-बुखाम बराबर बना रहता है। इसी तरह मस्तिष्क के काट देने से बवासीर का रोगी अच्छा नहीं होता। उसका था तो फिर मे मस्तिष्क निकल जाते हैं या बवासीर बादी से खूनी या खूनी से बादी हो जाता है या किसी और तरह की तकलीफ हो जाती है। चिकित्सा के सच्चे ढंग के प्रचार से नश्वर का रिवाज बहुत कुछ कम हो जायगा और नश्वर उन्हीं हालतों में दिया जायगा, जिनमें घट-बपेट या दुष्टदना के कारण नश्वर देना जरूरी हो गया है। उचित चिकित्सा-प्रणाली में नश्वर का स्थान अवश्य है, पर इतना बड़ा नहीं जितना कि उसे आम दिन मिला हुआ है।

शरीर के तत्वों से काम लेना—

रोग की अवस्था में यदि किसी चीज या पदार्थ से लाभ हो सकता है तो यह है बीर्य रोगों में उचित भोजन और चीर और बीर्य दोनों ही प्रकार के रोगों में उन तत्वों से काम लेना, जिनसे यह शरीर बना है। हवा, पानी, आग या धूप, मिट्टी और आकाश-तत्व के प्रयोग से चीर और बीर्य दोनों ही प्रकार के रोगों में समुचित लाभ पहुँचता है। पर जैसा कि ऊपर बताया गया है, इन सर्वा के साथ उचित आहार विहार, मेहनत आराम का ध्यान रखना होगा।

भोजन और व्यायाम (व्यस्त) —

सैकड़े निन्यानवे तीव्र रोगों में भोजन बन्द कर देना जरूरी है। यद्यपि एक प्रकार के रोग में बहुत हल्का भोजन करना हितकर होता है। बीर्य रोगों में पहले ही भोजन बन्द करना बराबर जरूरी या हितकर नहीं

होता। उनमें पहले खास तरह के भाजन की आवश्यकता होती है और बीच-बीचमें उपवास करना पड़ता है।

तीव्र रागों में कसरत की आवश्यकता नहीं होती। उनमें स बहुतों में ऐसी सफ़लोफ़ रहती है कि आराम करना जरूरी हो जाता है। नीच रोगों में कसरत से बहुत लाभ होता है, पर राग के मेद के साथ कसरत के भी मेद हैं, जो आगे बताये जायेंगे।

चिकित्सा के माटे-माटे सिद्धान्त ऊपर बताये गये। इनका अच्छे तरह समझ लेना जरूरी है, क्योंकि इनकी नी बुनियाद (मीस) पर अचूक चिकित्सा के ढंग बताये जायेंगे। अब इन सिद्धान्तों से संबंध रखने वाले विषय—भाजन, तरह के प्रयोग इत्यादि पर—प्रकाश डाला जायगा।





फावर मोप

बबरिया निवासी। बल-चिन्तिता जीर जड़ी बूटी द्वारा

अचूक चिकित्सा और भोजन—

शरीर का बनाये रखने और साथ ही शरीर के बिगाड़ने, शरीर के अन्दर विकार पैदा करने और साथ ही इस विकार को निकालने में भोजन का इतना हाथ है कि अचूक चिकित्सा कक्षाओं में हम उचित भोजन को पहला स्थान देते हैं।

भोजन ही हमारा चिति (पृथ्वी) तत्व है। यों तो प्राकृतिक उपचारों में मिट्टी की पट्टी और मिट्टी के लेप से बहुत काम लिया जाता है और मालूम ऐसा होता है कि वही पृथ्वी तत्व का प्रयोग है। मिट्टी का प्रयोग पृथ्वी तत्व का प्रयोग अथवा है, पर इसके धातुविक्रम प्रयोग का साधन भोजन ही है। पृथ्वी से ही पृथ्वी तत्व का बहुत बड़ा अंश लेकर खाद्य पदार्थ उगते हैं। और स्थूल शरीर के पृथ्वीमय हिस्से के निर्माण में यह खाद्य पदार्थ लगते हैं।

आज कल का प्राकृतिक चिकित्सा के बहुत से तरीके निकले हैं उनमें भोजन का उचित स्थान दिया जाता है फिर भी किसी में पानी, किसी में माप, किसी में बिजली और कुछ में पानी-माप-बिजली तीनों को ही अधिक भेय दिया जाता है। आप हिन्दुस्तान के बड़े बड़े शहरों में जगह-जगह पर बड़े-बड़े साइनबोर्ड लगे देखेंगे, जिन पर मटे-मोटे अक्षरों में लिखा होता है, 'पानी का इलाज,' 'बिजली का इलाज' या कहीं कहीं एक साथ दूर से चमकता हुआ दिखाई देता है, 'पानी, माप और बिजली का इलाज।' प्राकृतिक चिकित्सा का दम भरने हुए सिर्फ पानी या माप या बिजली की दुहाई देना अपने आपको और जन-साधारण का धोखा देना है, क्योंकि यदि पानी या माप या बिजली के प्रयोग के साथ भोजन दुस्त न किया जाय तो कभी आरोग्य लाभ नहीं हो सकता, और यदि बिना इन चीजों के खास प्रयोग के भी सिर्फ भोजन दुस्त कर

दिया जाय ता सैकड़े पंचानवे रोग दूर हो जायेंगे । स्वयं होलर का और बहुत से भारतीय तथा यूरप और अमेरिका के प्राकृतिक चिकित्सकों का अनुभव है कि गठिया, भवासीर, दमा और एडिस्मा जैसे कठिन और हठी राग केवल भाजन-मुषार से ही साते रहे हैं । समनी के लुई ब्रुन का 'नया चिकित्सा-विज्ञान' (New Science of Healing) का अनुसार स्नानों के साथ भाजन की बहुत कड़ी पाबन्दी है । यदि यह पाबन्दी न की जाय ता उन स्नानों से कुछ लाभ न हो । इसलिए अचूक चिकित्सा विधि में ठीक-ठीक भोजन पर बहुत जोर दिया जाता है । दावा यह है कि यदि भोजन ठीक हो ता राग अपने पास पटकने न पावे और यदि पहले के अनुचित भोजन इत्यादि से रोग हो भी जाय ता उनमें से सैकड़े पंचानवे से अधिक भाजन-मुषार से ही निर्मूल हो जायेंगे ।

भोजन प्राणदाता नहीं है—

भोजन से शरीर इस हालत में रहता है कि उसके अन्दर प्राण हो सके । एक भूल जो बहुतों के दिमाग में बनी है कि भोजन से ही शरीर जीवित रहता है । नहीं, जीवन एक अलग चीज है, पर उसका कारण करने की योग्यता शरीर में उचित भोजन से आती है । जीवन, या वो कहिए कि प्राण, उन्हीं शरीर में रहता है, जो अच्छे भोजन (और भोजन के ही साथ-साथ व्यायाम, आराम, सफाई इत्यादि) का कारण बनीं हालत में है । यदि शरीर स्वस्थारुण्य में न रहेगा ता प्राण उसके अन्दर काम न करेगा और प्राण क न रहने और न काम करने का ही जीवन का अन्त या मृत्यु (मौत) कहते हैं । इसलिए जीवन के लिए प्राण आवश्यक है म कि भोजन, केवल भोजन इसलिए आवश्यक है कि बिना उसके शरीर इस योग्य न रहेगा कि प्राण उससे अन्दर बारा करे । यह बात इसलिए बताई गई कि लोग भोजन का इतना बुरी समझने लगे हैं जितना कि यह है नहीं । इसी से यदि किसी से कहा जाय कि दो दिन भोजन न करा तो वह बिना कारण ही बहुत दूर जाता है और

समझता है कि खाना बन्द कर देने से ही प्राण निकाल धार्येंगे। एक दो दिन का ठपवास तो हर कोई—एक बच्चा भी—हँसता-बेलता कर सकता है। जमी बरकरार हाँ पेट और पाचन-क्रिया को एक दिन की छुट्टी दी जा सकती है।

पूछा जा सकता है कि प्राण कहाँ से आता है? इसका उत्तर देना कठिन है। कोई कहता है कि प्राण ईश्वर की आर से मिलता है और कोई सूर्य को प्राण का मंदार बताता है। पर इतना ठीक है कि वह किसी बाहरी शक्ति से आकर दिमाग से होता हुआ सुषुम्ना (नाड़ी संस्थान की घड़ जो रीढ़ में रहती है) में आता है। वही जीवन शक्ति देता है।

भोजन जिलाने वाला और मारने वाला, दोनों है—

यद्यपि हर रात्रि देखने में आता है कि लामा ज्यादा खाने से, बिना जरूरत के खाने से, जो नहीं खाना चाहिए उसे खाने से, बीमार हो जाते हैं और मरते हैं, बीमारी से बचका होते-होते फिर भी बीमार हो जाते हैं, तो भी यह बात हृदय में अंकित नहीं होती कि भोजन, यदि जिलाने वाला है तो, मारने वाला भी है। हमारी सारी शारीरिक दुर्गतियों का कारण वही एक ना-समझी है। संस्कृत के 'अन्न' (भोजन) शब्द का अर्थ इस बात पर प्रकाश डालता है। 'अन्न' शब्द 'अद्' धातु से बना है। 'अद्' का अर्थ है, 'खाना', इसलिए लिखा है कि 'जा (दूसरों से) खाया जाय' और 'जो (दूसरों को) खाए' उसे 'अन्न' कहते हैं। यह बात जानकर 'अन्न' से सावधान रहना चाहिए, क्योंकि यदि उसे अच्छी तरह पचा पाया और यदि उसके स्वास्थ्यप्रद होने के कारण शरीर में अच्छा रक्त बना तो सचमुच उसे खाया और यदि पचा न पाया या शुद्ध रक्त न बना तो वह हमें ही खा जाएगा। कहने की जरूरत नहीं कि ज्यादातर ऐसा ही हो रहा है।

भोजन का पचाना—

भोजन का पचाना शरीर के लिए शायद सब से बड़े परिमल का काम है। जो लोग इस नहीं जानते— सैकड़ों निग्यानने इसे नहीं जाना— यह महत्व स्थापित करने के लिए अपने पेट में तरह-तरह की चीजें घुस-घुस मात्रा में दूसरों को देते हैं। फिर उनका पचाने के लिए चूना, सादा शर्करा इत्यादि चीजों का उपयोग करते हैं। इस तरह के भोजन मांसन का शुद्ध परिणाम (फल) क्या होता है, सभी जानते हैं।

मांसन के वायन व संवध में यह बात रहना चाहिए कि भोजन के पेट में पहुँचते ही शरीर की सारी शक्तियाँ उसके पचाने में लग जाती हैं। इससे देखा जाता है कि मांसन, खास कर यदि मांसन, के बाद देर बाद कुछ मुश्किलें मालूम होने लगती हैं। इसका कारण यही है कि पचाने का काम जारी करने के लिए शरीर के सभी अंगों का वह संचालित कर पेट की ओर खींचा जाता है। बहुत ज्यादा खा लेने पर यह शक्ति हीनता साफ-साफ मालूम होती है।

शरीर ठठना ही भोजन बना सकता है, शक्ति के लिए उस शक्ति है, और यह शक्ति सब आवश्यकियों में एकछत्री नहीं होती। यदि अपने शक्ति से अधिक काम शरीर को करना पड़ा तो वह जैसे जैसे निमा लेता, पर फिर मोल कायगा। आज्ञा-वस १। धाड़ी उस पर बहुत सारी बसे आते हैं, जिन्हें अपने की शिकायत रहती है चूना खाने और सुनाव लेने से पेट साफ न हो जाता जिन्हें महीनों बर्षों, भूल नहीं लगती और रक्त की कमी के कारण जिनका बदन पीला पड़ता जाता है, वे सब के सब शारीरिक शक्ति से अधिक खाने वाले भोजन-भूत हैं। सचूक-चिकित्सा प्रणाली में शुरू शुरू इन महाशयों के भोजन की मात्रा कम कर दी जाती है, और फिर धीरे धीरे इसे स्थिर पला के उस पर रखा जाता है। पर इस इन्हें दिन में तीन-चार बार दिया जाता है। इसके पर्य के बाद ही उनकी तबीयत पहले से ज्यादा अच्छी मालूम होने लगती है।

फिर नियमित भोजन और बीच-बीच में उपवास कराया जाता है, जिससे और भी लाभ होता है।

भोजन किस लिए —

भोजन इसलिए किया जाता है कि उससे शरीर की जीवन दूर हो, शरीर के अन्दर की सक्रियता पूरी हो, न कि केवल स्वाद के लिए। इसलिए अपनी सक्रियता और शक्ति को ध्यान में रखते हुए भोजन करना चाहिए, नहीं तो अति-भोजन से बहुत सी खराबियाँ, विशेषकर नाड़ी-बल का ह्रास होता है। भगवान् मनु कहते हैं—

अनारोग्यं अनायुष्यं अस्वर्ग्यञ्चाति भोजनम् ।
अपुण्यं लोक्षविदिष्टं तस्मात् तत्परिवर्जयेत् ।

अर्थात्

अधिक भोजन रोग पैदा करने वाला, आयु को कम करने वाला, स्वर्गावरण के प्रतिकूल, पुण्यावस्था के विरुद्ध और लोक-व्यवहार के विपरीत है—इसलिए उसे छोड़ देना चाहिए। इस कथन से भी यही सिद्ध होता है कि भोजन केवल स्वाद के लिए नहीं बल्कि शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए है।

भोजन से खून बनता है और खून शरीर के अंग अंग में पहुँच कर उसकी सूरत दे आता है। यदि खून अच्छा है, सूरत की सभी सामग्री रखता है विकार-हीन है तो इन अंगों को उससे पुष्टि और शक्ति मिलेगी और भोजन का सच्चा काम पूरा होता रहेगा। इसलिए भोजन के विषय में यह जानना चाहिए कि किन चीजों के खाने से खून में जीवन-जीन सामग्री आ जाती है यह आगे बताया जायगा।

भोजन और स्वाद—

तो क्या स्वाद का कुछ भी समाज न करना चाहिए? बरकर करना चाहिए। स्वाद से भोजन में आनन्द आता है, और आनन्द के साथ

साया हुआ भोजन अस्थी तरह पचता और खून बनाता है। लेकिन ऐसा भी न होना चाहिए कि स्वाद के लिए पेट में इतना और ऐसा खाना ठूस दिया जाय जिस यह सम्हाल न सके और जिसके पचाने में अवरुध स ज्यादा नाड़ी-बल लगे।

साथ ही यह भी जानने की बात है कि इन दिनों हम लोगों में स्वाद बहुत बिगड़ गया है। अमरुद अमरुद की तरह यों ही न खाया नमक और काली मिर्च के साथ हम खाते हैं। गुणकारी तरकारी को सब्जियां सब तक हमें नहीं भाती, जब तक कि वे अस्थी तरह बलार्थ नों जाती और बहुत मिर्च-मसालों से ठनका प्राकृतिक स्वाद नष्ट नहीं हो जाता। तरबूज और खरबूजों का अब हम शर्कर के साथ खाते हैं ठीक वे हमें अग्ने लगते हैं। सब धुल्लिए ता न हमें आटे का अखन स्वाद मालूम है न आलू, लोभी इत्यादि साग-सब्जियों का। बिना मसाले के या अन्दाज से मसाला दकर अगर तरकारी बने ता हम नाक-भी सिकेते हैं, कहते हैं कि यह ता गाय-पैत का खाना है। इसका कारण यही है कि हमने प्राकृतिक स्वाद का मजा अप्राकृतिक चीजों का खा खाकर ता दिया है। इसलिए सादी चीजों में हमें कुछ स्वाद नहीं मालूम होता। पर कुछ दिन नियम-पूयक जीवन चरान स हम फिर भी अन्ना स्वाद स्वाद पा लेंगे, और सब हमें लोभी, आलू मि डी, पालक इत्यादि के सच्चे स्वाद भी पिक रहेगी न पेयल मसालों की हो। बहुत मसालों से अधिक भी या तेल और बहुत नमक डाला और तलने-भुनने में, सब सब्जियों का प्राकृतिक स्वाद और साथ ही साथ प्राकृतिक गुण जादा रहता है। इन बातों से दुर्निम स्वाद का आनन्द भर्ने ही आवे, लेकिन भोजन में जो लाम होना चाहिए वह नहीं होता। इसलिए स्वाद के संबंध में यह बात रखना चाहिए कि स्वाद बहुत जरूरी है, पर स्वाद के लिए (१) न ता भोजन का गुण बन करना चाहिए और (२) न इतना ता जाना चाहिए कि उसका पचना अमरुद हो जाय और अचूक पच के कारण शरीर रागों का कद्रा बन जाय।

भोजन और खन—

भोजन से रस और रस से खून बनता है, फिर खून ही शरीर को साराक देकर उसके अंग-अंग को पुष्ट करता है। इसीलिए भोजन पर पूरा पूरा ध्यान देना चाहिए और नियमानुसार भोजन करना चाहिए। अगर हम अच्छी चीजें (अच्छा क्या है, यह आगे बताया जायगा) खाएँगे और उसे ठीक ठीक पचा पाएँगे तो अच्छा खून बनेगा। यदि हम अच्छी चीजें न खाकर ऐसी चीजें खाएँगे, जिनसे विकार पैदा होते हैं, तो खून भी विकार-युक्त बनेगा और तरह तरह की बीमारियाँ पैदा करेगा। लेकिन अगर खून साराक है, जिससे कोई बीमारी या बहुत सी बीमारियाँ हाँ गई हैं, तो भोजन में कमी या रहो-बदल करने से खून साफ हो जायगा और रोग भी जाते रहेंगे, क्योंकि खून में वह शक्ति आ जायगी जो रोगों को रहने नहीं दे सकती। यह एक सीधी-सादी बात है जिसे समझने में कठिनाई न होनी चाहिए, और इसी एक बात को समझ लेने और उस पर अमल करने से शरीर अच्छी हालत में रहेगा, रोगी न होगा और तब जीवन सुखमय होकर आनन्द से दिन कटेंगे।

इन बातों पर ध्यान दीजिए—

कोशिश यह रहे कि भोजन से पूरा पूरा लाभ हाँ। बेढंगे भोजन को लिए पैसा खर्च करना और उसके कारण बीमार होकर डाक्टर की देखरेख और दवा पर पैसा खर्चना बुद्धिमत्ता नहीं है। इसके लिए यह बातें जरूरी हैं —

(१) भूख को शान्त करने, अर्थात् शरीर की आवश्यकता पूरी करने के लिए ही, भोजन किया जाय। मामूली इसके नाश्ते और भोजन में साढ़े तीन, चार, घंटे का अंतर जरूरी है, भोजन के बाद कम से कम ४ घंटे तक कुछ न खाना चाहिए। यह एक मामूली बात है कि आसपास दिन में २ बार ब्रेक कर नाश्ता और फिर २ बार सो खोश

कर खाना खाते हैं वे ही ज्यादातर बीमार रहते हैं।
घंटे में सिर्फ २ बार खाने वाला बहुत कम, या नहीं, बीमार होता है।

(२) जो भी खाया जाय अच्छी तरह चबाये जाने के बाद
के नीचे उतारा जाय। नियम है—‘ठोस पदार्थों को पिछो और
पदार्थों को छात्रो ।’

(३) कमी अति-भोजन न करना चाहिए।

(४) क्या खाया जाय, इस पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। इस
विषय पर आगे प्रकाश डाला जायगा।

भोजन का विषय बहुत आवश्यक है, इसलिए इस संबंध की बातें
बारबार दुहराई जायेंगी।

अचूक चिकित्सा के ढंग

पोशन के नियम, खाद्य पदार्थ, हवा से फायदा उठाना; पानी को काम में लाना, धूप या माप से काम लेना, मिट्टी को काम में लाना, एनीमा के सहारे आंतों की सफाई

भोजन के नियम

रून की सफाई—

जैसा कि पहले बताया गया है, अचूक चिकित्सा के ढंगों में ठीक ठीक भोजन करने का पहला और सब से ऊँचा स्थान है। यहाँ फिर से उसी पुराने सिद्धान्त को पुहराने में कुछ हिचक नहीं मालूम होती कि भोजन से ही रून बनता है और रून के विकारों से ही रोग हाथ हैं। अगर मामूली सिर-दर्द भी हो तो समझना चाहिए कि रून विकृत है। साधारण सिर-दर्द से लेकर डाक्टर और वैद्या का चक्कर में घासने वाले गर्दन चोक बुझार या हैजा या प्लेग या दमा या गठिया जैसे कठिन से कठिन रोग में रून का विकार-मय होना ही रोग का सच्चा कारण है। इस लिए चतुर चिकित्सक रून को ही साफ करने की कोशिश करता है। एक तो तीव्र रोग खुद ही प्रकृति की आर से विकार को शरीर से बाहर निकाल देता और रून को साफ करने की कोशिश है। दूसरे, चतुर चिकित्सक प्रकृति को मदद पहुँचाकर इस सफाई की क्रिया को और भी पूरा और प्रभावशाली कर देता है।

प्राकृतिक चिकित्सक तीव्र रोग में खाना न देगा। तीव्र रोग में खाना देना, चाहे कितना ही हल्का क्यों न हो, प्रकृति के रास्ते में बाध बन डाल कर रोग का बढ़ना है या जरूरी दूर होने से रोकना है। इसी से मामूली बुझार बढ़कर मियादी बुझार या प्नेचक का बुझार हो जाता है और मामूली सुकाम और बुझार म्यूमानिया के रूप में बदल जाता है।

वीर्य रोगों में चतुर प्राकृतिक चिकित्सक भोजन का बदल कर और साथ ही साथ उपवास का सहारा लेकर रून को साफ करता है और यों से

अच्छे हुए रोग को निःकाश फेंकता है। यह सिर्फ कहने की बात नहीं है। यह हर रोग के अनुभव की बात है कि गठिया या दमा के रोगी, जिनके रोगों को विद्वान् डाक्टरों ने असाध्य कह कर उनके चिकित्सा करना छोड़ दिया था, प्राकृतिक चिकित्सक के हाथ में आने के कुछ दिन बाद से ही अपने रोग में कमी और विशेष आराम का अनुभव करने लगते हैं। पूरा आराम तो देर से होता है लेकिन उसकी शुरुआत हा जाती है।

यह भी ध्यान देने की बात है कि जून को साफ करने के लिए किसी बाहरी उपाय की जरूरत नहीं है। जैसा कि बताया जा चुका है, शरीर की बनावट ही ऐसी है और उसका धर्म ही यह है कि वह अपने आपको स्वस्थ कर ले और फिर से मज्जा-चंगा बना ले। उसकी राह में अड़चनें न हानी चाहिए, फिर तो अपने आराम के वह जरूरी ठीक कर लेगा। शरीर की इस विधिप्रता को प्राकृतिक चिकित्सक कभी नहीं भूलता और वह या तो भोजन बन्द कर के या ठीक भोजन देकर जून को सफाई में शरीर की मदद करता है। यदि वह किसी बाहरी चीज का प्रयोग करता है तो, जैसा कि पहले कहा जा चुका है, ठीकी पदार्थों का भ्रम से कि वह शरीर बना है—पानी, मिट्टी, हवा, आग या धूर।

अचूक चिकित्सा संबंधी भोजन के नियम—

अब अचूक चिकित्सा से संबंध रखने वाले भोजन के नियमों को एक एक कर के बताया जाता है —

(१) तीव्र (नये) रोगों में भोजन न लेना चाहिए—किसी तरह के बुखार, बुखाम (सर्दी), बदन के किसी हिस्से में दर्द, बड़े छोटे का आरम्भ, खांसी पेशिश, दस्त आमा इत्यादि नये रोगों के लक्षण देखते ही खाना बन्द कर देना चाहिए। ऐसे रोगों में शरीर अपने अन्दर के विकारों की सफाई करने पर जुता हुआ है। इस हालत में किसी प्रकार

का भी भोजन देने से पाचन-क्रिया जारी हा जायगी और सफाई के काम में रुकावट होगी। इससे शरीर स्वस्थ रहे जायगा।

यह सुझाव गलत है कि उपवास से रोगी कमजोर हा जाता है। सभी बात यह है कि रोगी की रक्षा के लिए और रोग के अन्त्य से अन्त्य निकल जाने के लिए उपवास सब से अच्छा साधन है।

नये रोगों में भूख स्वयं ही जाती रहती है, जिसका अर्थ है कि शरीर को भोजन की जरूरत नहीं। फिर जरूरत नहीं रहने पर शरीर को भोजन देना उससे बेकार भार लादना और अपनी मूर्खता साबित करना है। जैसा कि ऊपर कहा गया है, यह सोचना ही गलत है कि भोजन न देने से रोगी कमजोर हो जायगा। रोगी कुछ कमजोर हो सकता है पर रोग के वेग से ऐसा होता है न कि उपवास से। फिर यह भी है कि उचित चिकित्सा से अच्छे होने पर वह शीघ्र ही पहले से भी अधिक बलवान और ताजा हा जाता है।

क्या हालतों में कुछ चीजें नये रोगों में दी जा सकती हैं। हर प्रकार के बुखार में और जुकाम-खांसी में भी एक प्याला ठंडे या गरम पानी के साथ आधे नींबू का रस निचोड़ कर हर तीन या चार घंटे पर रोगी को पिला सकते हैं। बुखार इत्यादि में यदि भीतरी दाह ज्यादा हो तो या पेशिश या दस्त लगने की हालत में ठंडे पानी में ही नींबू का रस निचोड़ कर पिजाते हैं। कुछ लोग जुकाम-खांसी में नींबू का रस पिलाने से डरेंगे, पर नींबू का व्यवहार प्रायः हर हालत में लाभदायक है। नींबू भीतरी विकारों को बाहर निकालने में सहायता पहुँचाता है, वस्तु साफ लाता है खून को साफ करता है और बहुत से उपद्रवों को दूर करता है। जुकाम में हो सकता है कि नाक से और भी पानी निकले और छींकें अधिक आवें, पर इन बातों से तो विकार जल्द दूर हो जाते हैं। जुकाम में, कफ में, पेट के दर्द में, गरम पानी के साथ नींबू का

रस पिस्ताने से साम होता है। काई भी नीबू अच्छा है पर कागबी नीबू ज्यादा अच्छा है।

नये रोगों में बच्चे का, बहुत बुढ़े का, कमजोर का और गर्मियों की ओर सन्तरे (नारंगी) का रस मीठे नीबू या मौसंबी का रस, कंधाया या मीठे अनार का रस, पके (लेकिन बिना आग पर पकाय) टमाटर का रस, अगर कमजारी ज्यादा नहीं है तो आम्रुन का रस, अनन्नास का रस, नाशपाती का रस या सेब का रस पानी के साथ या अकेला ही थोड़े थोड़े मात्रा में और हर तीन वा चार घंटे के बाद, दे सकते हैं। अगर का रस भी दिया जा सकता है, पर उसमें चीनी की मात्रा अधिक रहती है, इसलिए यदि उसके बदले किसी और फल का रस दिया जाय तो अच्छा हो। कुछ न मिले तो पानी में ५३ घंटे किशमिश भिगों कर उस पानी का काम में लाना चाहिए। पानी निकालने से पहले चमचे से २५-२० बार किशमिश और पानी को अच्छी तरह चला लेना चाहिए।

ऊपर की बातें कहने के बाद फिर भी मैं यही कहूंगा कि जुकाम में २३ दिन, बुखार में जब तक बुखार रहे या लजा चलने वाले बुखार के शुरू में ४५ दिन, वस्तु लगभग का बीमारी में जब तक दस्त न रुके सिर्फ पानी पीकर रह जाना या पानी में सिर्फ नीबू का रस मिलाकर पीना बहुत अच्छा है। बहुत कमजोर रोगी का रस देना आवश्यक है पर साधारण हासलों में रसाहार भी बहुत ठीक नहीं है।

अपनी चिकित्सा में मैं बच्चों का पहले और दूसरे दिन सिर्फ नीबू का रस और पानी पर रखने की कोशिश करता हूँ। तीसरे दिन सिर्फ फल का रस दिन में तीन बार पिताता हूँ। नये रोग ठपठोस करने और एनीमा केने से (एनीमा का बारे में आगे बताया जायगा) ६-८ दिन में ही चले जाते हैं। अधिक उम्र या कमजोर रोगियों को पहले दिन कुछ भी नहीं देते। ज्यादा मातृम हान पर सिर्फ पानी पीने को देते हैं। दूसरे दिन नीबू का रस पानी के साथ दिन में तीन-चार बार देते हैं। आगे भी इसी तरह रखते हैं पर यदि रोगी ने अच्छा प्रतिक्रिया की तो

तीसरे-चौथे दिन से ही फल का रस देना शुरू कर देते हैं। कहने की आवश्यकता नहीं कि बड़े लोगों के नये राग भी, आ बहुत पेचीदे नहीं हैं, दा-तीन दिनों के उपवास और एनीमा प्रयोग से अरु चले जाते हैं। पेचीदे रोगों में, जैसे टाइफॉयड बुखार में, ज्यादा दिन लग सकते हैं, लेकिन उनमें भी बिना किसी उपद्रव के सकलता हाती है।

जैसा कि ऊपर कहा गया है, सबल रोगियों का राग रहने के समय तक पानी या नींबू के रस मिले पानी के साथ उपवास कराना अच्छा है। ऐसा उपवास प्रकृति के अनुकूल है और कुछ हानि नहीं करता। फिर भी नये रोगों में फल के रस देने से कोई खास हानि नहीं यह हाती। रस पाचन-क्रिया पर भार नहीं पहुँचाते और इनके पीने से रागी को तसल्ली रहती है। नींबू के रस के प्रयोग से तो फायदा ही हाता है।

कुछ चिकित्सकों की राय है कि लोभी, परवल, नेनुआ, सरोई, टमाटर, शलजम, पालक इत्यादि हरी और ठाबी भाजियों में से तीन चार को हल्की आँच पर एक डेढ़ घंटे धीरे-धीरे उबालकर और फिर उनका अर्क (सूप) निकालकर दे सकते हैं। आ चाहे तो उस अर्क में नींबू का रस भी छोड़ सकते हैं। रागवेग में नमक न देना ही अच्छा है। इस सूप (अर्क) में भाजी के टुकड़े न हाने चाहिए, फल और तरकारी के रस दवा का काम भी करते हैं। उनके अन्दर बहुत से प्रकृतिक लवण (कुदरती नमक) रहते हैं, जो खाने में नमकीन नहीं मालूम होते पर जिनसे शरीर का बहुत लाभ पहुँचता है। मैरी अपनी राय है कि नये रोगों के आरम्भ में सूप न देना ही अच्छा है। अगर चार राग दिन के बाद यह मालूम हो कि राग कुछ दिन चलेगा और फल न मिलते हों तो सूप दे सकते हैं।

नये रोगों के चले जाने पर एक-दो दिन रागी का सिर्फ दूध या मठा या फल या तरकारी पर रखना चाहिए। धीरे-धीरे उसे रोटी-भाजी पर साना चाहिए। मान लीजिए कि एक रोगी है, जिसका बुखार १४ दिनों

के बाद आगम उत्तर गया। फल हम उसको लगभग ८ बजे सुबह, २ बजे दिन और ६ बजे शाम को बिना पानी मिलाये फलों के रस पर रखेंगे। परसों उसे हम दो बार कोई एक हफ्ता फल (दो छूटे सन्तरे या थोड़ा से अनार के दाने या एक सेब या थोड़े से अंगूर या किशमिश या आषा पपीता) और एक बार रस देंगे। नरसों हम सुबह के फल के साथ आषा पाच कच्चा या एक ठफान का ठबला दूध भी, बिना चीनी या मिर्ची के, देंगे। दो बजे दिन में फिर सिर्फ फल और शाम को एक मामूली तौर पर बनी हरी माखी (जैसे लौकी या भुट्टा (पेठा) या नेनुआ या तराई या परवल) देंगे। आलू, घुइयाँ, बंडा जैसी कम माखी या गोभी बैंगन जैसी बादी माखी एक हफ्ते या और ज्यादा दिनों तक न दी जायगी। चौथे दिन सुबह में ७ या ८ बजे दूध, ११ १२ बजे दोपहर में रोटी और ऊपर की माखियों में से कोई एक माखी देंगे, और फिर शाम को सिर्फ माखी या दूध-मुनक्के देंगे। माखन का क्रम नमूने के लिए बताया गया है। आशा है कि पाठक इस नमूने से सच्चा आश्चर्य-सम्पन्न जायेंगे। नये रोग के आते ही झूठी या चाबल दाल शुरू नहीं करना चाहिए, क्योंकि शरीर उस हालत में थका और कमबोर सा रहता है। उसे एक प्रकार की सफाई तकनीक पड़ी थी। इसलिए धीरे-धीरे उसे अन्न देना चाहिए।

ऊपर बताया गया है कि बड़े फाड़े के आरंभ होने की हालत में भी मोहन न देना चाहिए। बड़े फाड़े जब ठठने लगते हैं तो थोड़ी या ज्यादा हारारत भी रहती है। डाक्टर लोग तो ऐसी हालत में सभी कुछ खाने का देत हैं। वे समझते हैं कि आगे इस फोड़े का पकाकर इसमें नरतर दिया जायगा। इसलिए मोहन रोकने से क्या लाभ। पर यों फोड़ों में से बहुत से मोहन के परहेज, एनीमा प्रयोग, मिट्टी के लत (यह आगे बताया जायगा) और दूसरे उपचारों से शीघ्र ही या तो दब जाते हैं या फूट कर अग्ने में जाते हैं। लगाने की जरूरत ही नहीं पड़ती।

(२) क्षीर्ण रोगों में या तो उपवास कराना चाहिए या क्षारमय (alkaline) भोजन देना चाहिए—मान लीजिए कि मेरे पास कोई गठिया जैसे क्षीर्ण रोग से ग्रस्त रागी आया । अगर वह साधारण तौर पर अच्छी हालत में है, बहुत कमजोर नहीं है, तो मैं पहले ही उसे तीन दिन का उपवास पानी या अम्ल-स्राव (प्रभाव में क्षार) फलों (जैसे संतरा) के रस पर कराऊँगा और तब फल और भाजी पर ७ से १० दिनों तक रखूँगा, जिससे शरीर के अन्दर का खून बदल जाय । खून के बदलने पर रोग का दूर होना निर्भर है, और खून का अच्छा या बुरा होना भोजन पर निर्भर है । इसलिए या तो उपवास या भोजन के बदलने से ही मैं छरनी चिकित्सा शुरू करूँगा । अगर रोगी कुछ कमजोर है तो पहले उसे मैं केवल ऐसी चीजें खाने को दूँगा, जो क्षारमय हैं और जिनसे खून सौ फी सदी यानी बिल्कुल क्षार-मय हो जाय । क्षार-मय भोजनों के बारे में अभी आगे बतलाया जायगा, पर उदाहरण के लिए यहाँ यह कहा जाता है कि गठिया के रोगी को मैं पहले एक-डेढ़ सप्ताह तक एक समय राटी भाजी और एक या दो और समय फल (सिब या सन्तरा या गाजर या अमरुद) पर रखूँगा, फिर ७ दिन सिर्फ फल और भाजी पर रखूँगा । उसे इन दिनों हर रोज और आगे भी बीच-बीच में घनीमा दिया जायगा, जिससे वर्णों का इच्छा बिकार शरीर से निकल जाय । साथ ही आवश्यक क्वानुसार कुछ जल और भाप या धूप का सहारा भी लिया जायगा । पुराना गठिया देर से जाता है, लेकिन जाता जरूर है, इसलिए इस रोगी को १५ २० दिन फल और भाजी पर रख कर तीन दिन का उपवास रस पिता कर या पानी पर हो करा दूँगा । इस तरह के तीन दिनों के उपवास के बाद उसे फिर फल और भाजी पर ७-८ दिन रखूँगा और तब सुबह का फल, दोपहर में कच्ची सब्जी (सलाद, आग देखिए) और एक-दो चोकरदार आटे की राटी और शाम को पकी भाजी और मुनक्के या सिर्फ मुनक्के खिलाना शुरू करूँगा । इस तरह दा-टार्द महीने

खलाऊंगा। इस असें में राग बहुत कुछ दूर हो जायगा। अगर फिर भी उपचार की जरूरत रहेगी तो दो-दो महीने के बाद फिर तीन दिन का उपवास कराऊंगा। इसके बाद उसे फिर एक सप्ताह फल और तरकारी पर रखा जायगा और तब रागी मामूली का साधारण भोजन शुरू हो जायगा। आशा है कि इतने दिनों के फलाहार, शाकाहार और बीच-बीच में तीन दिनों के उपवास से रोगी जरूर ही तनदुरुस्त हो जायगा।

अगर कोई स्मरिश (खुबली-कज्जल), दाद या एरिजमा (एक प्रकार का अरुम, जो बमड़े पर फैलता है, कमी दब जाता है और कभी ठमकता है) का रागी हुआ हो उसे सरकारी न दे कर कि फलों पर रखा जायगा। सरकारी में नमक मिलाना जरूरी हो जाता है, और पुराने अरुम वाले रागी को नमक से परहेज करना चाहिए। ऐसे रोगों को फलाहार और बीच-बीच के उपवास के साथ-साथ एनीमा प्रयोग इत्यादि के सहारे अच्छा किया जाता है।

अगर कोई ऐसा रोगी है, जिसका राग अस्थि है पर बीच-बीच में ठमक कर ठीक हो जाता है और जिसका शरीर बहुत दुर्बल नहीं है, तो इलाज के शुरू से ही उससे उपवास कराया जायगा।

उपवास से कुछ लोग बहुत डरते हैं, पर प्राकृतिक चिकित्सकों का अनुभव बताता है कि जिन बीमारियों में रूढ़, जलन और सूजन है, चाहे उनके नाम कुछ भी हों, उपवास और एनीमा से बढ़ कर उनका कोई इलाज नहीं है। एक-दो दिन के ही इस तरह के उपचार से उनमें सफ़लोद या सा बिलकुल खली आती है या बहुत कुछ कम हो जाती है। इसी तरह दमा, बयासीर, गठिया, रक्तचाप का बढ़ना (high blood pressure) इत्यादि भी रागों में भी उपवास या फलों के रस पीकर रहने से ही आश्चर्यजनक लाभ होता है। इसलिए अचूक चिकित्सा विधि में उपवास एक बड़ा औरदार अस्थ है। फिर तीन दिन के छोटे उपवास से कुछ भी हानि नहीं हो सकती। उपवास में कुछ कमवारी वस्तु,

मालूम होती है, पर वह ऐसी नहीं है कि कुछ हानि पहुँचावे। बहुतों को यह कमखोरी सिर्फ सोचने के कारण होती है। जा समझदार हैं वे यह साबित ही नहीं कि मैं कमखार होता आ रहा हूँ। उपवास के बाद उचित आभन से पहले से भी ज्यादा बल शरीर में आ जाता है। उपवास में एनीमा-द्वारा हर रोज़ पेट साफ़ करना बहुत जरूरी है।

फलाहार के सम्बन्ध में याद रखना चाहिए कि जहाँ तक हो सके मीठे और हल्के फल खाये जायें। किसी भी रोग के रोगी का केला और कटहल न खाना चाहिए। केला बहुत अन्धा फल है, पर केले और रोटी में बहुत कम अन्तर है। हल्कापन और साम के विचार से रागियों को दिये जानेवाले फलों का क्रम इस प्रकार हो सकता है—संतरा (नारंगी) मौसमी, मीठे नींबू और खजूर, शरीफा इत्यादि, अनार, मकोय (रसमरी), अमर, अंगूर, गन्ना अनन्नास, सेब, नाशपाती, शहतूत फालसा, पपीता, तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी, अमरुद आम। किसी भी रोगी को विविधता का लाल में केला, कटहल नहीं दिये जायेंगे और दस्त लगने की बीमारी वालों का जहाँ तक हो सकेगा रसदार फल ही दिये जायेंगे।

फलों के रस के संबंध में यह याद रखना चाहिए कि जहाँ तक हो सके मीठे फल के रस हो। संतरा और उसकी जाति के फल (नींबू भी) कुछ-कुछ या बिलकुल खटे हाथ हुए भी शरीर के अन्दर पहुँच कर मीठे फलों जैसा ही काम देते हैं। पर जिनके खटास की बीमारी (जैसे बहुत लट्टी बच्चों का आना) है उन्हें पहले मीठे रसों के फल से शुरू कर इस तरह के अर्ध-खटे फलों का रस शुरू करना चाहिए। उन्हें इन खटे या अर्ध-खटे फलों से हानि नहीं होगी पर शुरू-शुरू में कुछ तकलीफ बढ़ सकती है।

(१) बराबर ही भोजन में खार की अधिकता होनी चाहिए—यह नियम बहुत ही जरूरी है। अगर इस नियम की पाबन्दी की जाय ठा

कभी राग न हो और अगर रोग हो गया है तो वह अच्छा हो जाए। इस नियम को समझने के लिए यह जानना जरूरी है कि खून में सारापन (क्षारता—alkalinity) और खटाई (अम्लता—acidity) र विशेष गुण हैं। खून के अंदर बहुत से पदार्थ हैं, पर साधारण रूप से चिकित्सक का काम इतना ही समझने से थोड़ा बाधना कि खून में सारापन और खटाई है और यह भी कि शरीर का निरोम और तन-दुस्त रहने के लिए यह जरूरी है कि ऐसी ही चीजें खाई जायें, जिनसे खून में ८० फी सदी सारापन रहे और सिर्फ २० फी सदी खटाई की मात्रा। अगर कोई राग हा जाय, चाहे वह मामूली सर दर्द हो या प्लेग टाइफॉइड या पक्षघात (फ़ालिज), तो यह निश्चय है कि खून में खटाई की मात्रा बढ़ गई है। इसलिए अगर भोजन-क्रम को सुधार कर खून के अंदर के सारेपन और खटाई का अन्दास ठीक कर दिया जाय तो रोग जाता रहेगा, और इसीलिए अगर रोग के भोजन में ऐसी ही चीजें ज्यादा खाई जायें जिनमें सारेपन का गुण है तो न तो खून सारापन होगा और न रोग होगा।

याद रहे कि खून में खटाई का होना भी जरूरी है पर उसकी मात्रा २० फी सदी होनी चाहिए।

लोगों के दिलों में खेद पैदा करने वाली बात यह है कि जितने पकवान और मिठाई और बहुत मसालेदार तरकारियां और स्वादिष्ट भोजन आम-जल मिलत हैं वे सभी खटाई पैदा करने वाले हैं। सब पूछिए तो ये भोजन स्वादिष्ट नहीं हैं। हमारा स्वाद कुछ ऐसा अस्थायी विक और बनावटी हो गया है कि हम उन्हीं भोजनों को पसन्द करते हैं, जिनके गुण नष्ट कर दिये गये हैं।

एक बात और भी है। एक ही चीज सारसय और खटाई पैदा करने वाली दोनों हो सकती है। बिना दूध आटे की रब्टी कुछ सारापन रखती है, पर भी नी बनी पूरी, पराठा या मैदे की बनी हुई कोई भी

पत्ती सटाई पैदा करने वाली है। ऊष्ण (ईश) के रस से तैयार गुह्य
चारमय है पर ठोस गुह्य से बनी हुई चीनी या मिथी अम्लगुह्य वाली
है। चीनी को वो सफेद बहर समझना चाहिए। बच्चों को सूखा रोग
का क्षास कारण माताओं से खाई गई बहुत चीनी है।

अब नीचे एक सूची दी जाती है कि कौन-कौन पदार्थ चारमय हैं
और कौन अम्ल —

चारमय पदार्थ, जिन्हें सूत में स्थापन आता है

(अ) सभी मीठे फल और ऐसे फल जो पक कर मीठे हो जाते हैं—
केला, नारंगी, सुतरा, चमेलरा और अनन्नास थोड़ा या ज्यादा सट्टे होते
हुए भी चारमय हैं। लेकिन बेर, आ पकने पर भी कुछ सट्टा रह जाता
है, चारमय नहीं है। किरमिश, मुनस्के, अमर, पिन-खमूर चारमय हैं।

(ब) सभी पत्तीदार भाजियाँ (सभी तरह के साग, करमकहना
इत्यादि) और ऐसी फलदार हरी भाजियाँ, जो जमीन के ऊपर होती
हैं, जैसे सौंसी तराई, नेनुआ, परवल, टिन्डा, सहजन इत्यादि। ताब
सेम, लोभिया (बोझा) चारमय हैं लेकिन कुछ कम। सभी कन्द
भाजियाँ, जैसे आलू, सटाई वाली नहीं हैं पर मारी और देर से पचने
वाली होती हैं। रोगी का ये भाजी नहीं देते। क्षिप्तनेदार आलू चारमय
है, पर देर से पचता है।

कई कन्द भाजियाँ, जैसे शलजम, गाजर, मूली, बहुत अच्छी हैं
लेकिन उन्हें ठीक तरीके से बनाना चाहिए। शलजम, गाजर और मूली
के साप ठनकी मुलायम पत्तियों को मिलाकर सरकारी बनानी चाहिए।
क्षिप्तगाभी (कोबी) बहुत अच्छी चारमय है पर बायो है, इसलिए
रोगियों को नहीं देते। सौंसे, तराई, नेनुआ इत्यादि के क्षिप्तके का न
फेंकना चाहिए। इन्हीं क्षिप्तकों में प्रकृति ने बहुत सी खोबें दी हैं, जो
दवाई का काम करते हैं। आलू का क्षिप्तका न फेंकना चाहिए। जिन
सरकारियों के क्षिप्तके कड़े और कड़े हो उन्हें फेंक सकते हैं। सरकारिया

के छिन्नके में गुण है और उनसे पेट भी साफ होता है, लेकिन संबंध में याद रखने लायक एक बात यह है कि मिन्हें अक्सर पे दर्द उठता है या पतले दस्त आते हैं या आँख गिरती है उनका बिना छिन्नके की बनी माखी देनी चाहिए। इन रोगियों को छिन्न पेट में चलन सी हागी और दस्तों की मात्रा बहुत आयागी। अब उपचारों से बचे दस्त आने लगे ता फिर छिन्नकेदार भाजी शुरू। चाहिए।

(स) दूध और दूध से बने पदार्थ, घी, मक्खन क्षारमय बन पर भारी होने के कारण सभी हासत में रोगियों का नहीं दिये जा दूध बहुत रोगों में काम में लाया जा सकता है। पर घी, मक्खन व्यवहार तनपुस्तकी की हालत में ही लाभदायक हो सकता है।

दही या मठा, जो खटा नहीं हुआ है, अम्लीय क्षारमय पदार्थ मठा एक बहुत उत्तम पदार्थ है। उसमें दूध के सभी गुण रह हैं, पर मक्खन नहीं रहने से दूध का भारीपन उसमें नहीं रहता। अलावा अब दूध का दही जमता है ता उसमें एक खटाई (लैक्टिक एसिड—lactic acid) आ जाती है, जो पेट के लिए अच्छी है। खटाई मठे में रहती है। सभी जीर्ण रोगों में, पुरानी खाँसी और हं भी, मठे का इस्तेमाल कर सकते हैं। मठ का खटा न जाना चाहिए उसमें मक्खन मिश्रित न हो और मठा गाय के दूध के दही से हो। एक दमा के रोगी और एक दूसरे गठिया के रोगी को मैंने प तीन दिन का उपवास कराया, फिर उनका दिन में बार बार मठा पिलाकर रखा। दो महीने में दोनों के रोग जड़ से जाते रहे। की आवश्यकता नहीं कि इन रोगियों का पहले कुछ दिनों तक बरा और फिर अक्सर एनीमा दिया जाता था, जिससे बर्षों का इकट्ठा वि बाहर निकल गया। मठा पीकर रहने से शरीर का बल भी बना। और पाचन-क्रिया भी ऐसी दृढ़ रही कि शरीर मोमन के पचान

नी हुई अपनी बहुत-सी शक्तियों को अपनी सफाई और मरम्मत में लगा सका।

मठे से अक्सर वायु पैदा होती है और किसी किसी को मठा थिरकुल अनुकूल नहीं पड़ता। एक दो दिन के प्रयोग से जाना जा सकता है कि मठा या कोई विशेष खाद्य पदार्थ अनुकूल होगा या नहीं। मठे के साथ सिरा या मांसबी का रस मिला कर देने से यह अनुकूल होने लगता है। बहुत से बीर्य रोगों में, खास कर जिनमें रागी बहुत कमबोर हो गया, दूध का इस्तेमाल जरूरी है। सफ़्टा है।

(८) ऐसा आटा, जिसका चोकर नहीं निकाला गया है, और ऐसे चावल, जिनकी ऊपर की भूसी (कन) नहीं निकाली गई है—आटे को चोकर और चावलों की लाल-पीली ऊपर वाली तह में बहुत तरह प्राकृतिक लवण (नमक) रहते हैं, लेकिन इनका हम निकालकर मूँटे और चावल के गुण सुरक्षित कर देते हैं।

अक्सर लोग आटे में चोकर मिला देते हैं या सिर्फ़ चोकर की ही मोटी बनाते हैं। यह भी ठीक नहीं है। गेहूँ जैसा खाद्य भी प्रकृति से बनाया गया है हमारे काम के लिए ठीक है। न हम उसमें से कुछ निकाल सकते हैं और न ऊपर से कुछ हटा सकते हैं। सफ़ेद चावलों का कारण इन दिनों बहुत से रोग फैल रहे हैं। 'बेरी-बेरी' रोग से सभी लोग परिचित हैं। इसका खास कारण सफ़ेद चावल और बिना चोकर वाले आटे का व्यवहार है।

चावल गुण में आटे से थोड़ा ही कम है, अगर चावल से उसकी सफ़ाई और उसका पानी माड़ के रूप में न निकाला जाय। माड़ फेंकन चावलों के सभी गुण निकल जाते हैं। चावल को ठतनी आसानी नहीं पचाया जा सकता, जिसकी आसानी से राखी पचाई जाती है, और बिना अच्छी तरह पचाया हुआ पदार्थ ठीक ठीक नहीं पचता—चावलों के साथ यही खास कठिनाई है।

(प) दूध के सहित (साबुत) दाल । — दाल प्रोटीन अर्थात् बढ़ाने वाला पदार्थ है । इसका इस्तेमाल तभी तक जरूरी है जब शरीर में मांस बनता है और बढ़ता है । तीस साल से अधिक उम्र का दाल का इस्तेमाल कम कर देना चाहिए । पचास साल लगते ह दाल बिल्कुल छोड़ देनी चाहिये ।

चाकरदार आटे, भूसी वाले चावल, साबुत दाल छारमय वर की सूची में होते हुए भी बहुत याड़ी मात्रा में छारमय हैं ।

दाल दूध के के साथ और गाढ़ी बनी हो । रोटी या चावल के सिर्फ़ ठवनी ही खी जाय, खिचनी से दाल खाने का आनन्द और मिल साथ पर पेट में खीचक न इच्छा हो । खीचक पर पेट के अन्दर निकले हुए पचाने वाले रसों का असर (प्रभाव) नहीं हो पाव अक्सर पतली दाल की चारोंफ़ की जाती है, पर उसके सम्मिश्रण साईं हुई कठिन चीज को अच्छी तरह खाना कठिन होता है । ल में भी कमी होती है ।

रोमों की चिन्त्रिता करते समय दाल बिल्कुल नहीं दी जाती । रोटी भाजी या चावल भाजी या राटी या भाजी खिलाते हैं । मैं अर मरीजों का खिच राटो खाकर रहने के लिए कहता हूँ । वहाँ बिल्कुल नहीं मिलती वहाँ ऐसा करना जरूरी होता है । मरीज पर और पूछते हैं कि राटी किस चीज के साथ खाऊँ । उन्हें बताना पता है कि तनदुरुस्ती दायित करने के लिये अगर पहले कुछ दिनों तक उन्हें रोटी अच्छी न लगे तो भी उसे खपा खपा कर खा जाओ । दान्धार में हो अकेली रोटी का स्वाद मिलने लगता है ।

(न) गुड़ और चूल्हा । जब गुड़ मामूली छोर से साफ़ किया जाता है, यानी जब उसके गुणदायक पदार्थ उससे अलग कर दिये हैं, तब देखी खीनी बनती है । और जब वह देखी खीनी और गी

जाती है तो देखने में बढ़िया लेकिन बहुत नुकसान करने वाली पलायती चीनी बनती है। दोनों खराब हैं, भूरी शकर खराब नहीं है।

शहद बहुत अच्छी चीज है। इसकी चीनी प्राकृतिक और शरीर में रक्त सप आने वाली होती है। लेकिन शहद शुद्ध हो।

अम्ल पदार्थ, जिन्से खून में सटार्ड आती है

(अ) मांस, मछली—झंडे—झंडे के बारे में कुछ लोगों का कहना कि उसकी सफेदी में सटार्ड है और जर्दी में सारापन।

इन दिनों झंडे खाने का रिवाज बहुत बढ़ गया है। मांसाहार के दायों में झंडा सब से कम हानिकर जरूर है, लेकिन, जैसा कि पठे-लिखे स्नायु में समझा जाने लगा है, वह स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य नहीं है। इसमें कोई शक नहीं कि कुछ हालतों में झंडा बड़े काम का साबित होता है। कच्चे या आधे ठबले झंडे की जर्दी बहुत अरुद पचती और शक्ति पैदा करती है। इसलिए अगर झंडा खाना ही हो तो कच्चा या आधा ठबला खाना चाहिए। सफुत हो जाने से वह बहुत देर में पचता है और बहुत से बिकार पैदा करता है।

झंडा खाने का सब से अच्छा ढंग यह है—कच्चे झंडे की जर्दी पीले हिस्से) का नीबू या नारंगी के रस के साथ अच्छी तरह मिलाइए और फिर उसमें थोड़ा शहद मिलाकर पी जाइए। ऊपर से थोड़ा सा मीठा या एक ठफान का दूध पी जाइए।

जिनके शरीर में बहुत गर्मी है उन्हें झंडे का व्यवहार न करना चाहिए। वीर्यदायक वालों के लिए भी शुरू से ही झंडा खाना ठीक नहीं है। फिर झंडे का व्यवहार अगर किया जाय तो वह आड़े में ही ठीक होता है।

झंडा, जहां तक हा सके, ताजा हो। बासी झंडा के अंदर का पदार्थ बहुत तेजी से सड़ता है और उससे आंतों में बहुत कीड़े पैदा हो जाते हैं।

मांस हानिकर इसलिए है कि जानवर के शरीर के बहुत से दूरे-दूरे

तरकारियों के सूप (रस) तैयार किए जा सकते हैं, पर रोपियों के लिए टमाटर, करमकस्ता, परबल, नेमुआ, खरोई मिट्टी (राम-तराई), पालक, बयुआ, लौकी में से किसी दो-तीन को मिलाकर रस (सूप) तैयार करना अच्छा होता है। करीब करीब सेर भर भाजियों का पतला काट कर उसमें थोड़ा (आध-पाव) पानी देकर आग पर चढ़ा दो। आंच धीमी रहे और बर्तन का मुँह ढका रहे। पानी खुद निकलेगा। बंदे भर बाद बर्तन को उतार कर चमचे से तरकारी का सूप चलाओ और साफ कपड़े से छान कर सूप निकाल लो। इस सूप में थोड़ा नमक और कुछ नूद नाबू के रस की, यदि इच्छा हो, मिला सकते हैं। फलों के रस और भाजियों के सूप पेट भरते हैं और साथ ही दवा का काम भी करते हैं। फल और भाजियों में प्रकृति (कुदरत) ने ही गुण रख छोड़े हैं बिनासे खून साफ होता है और दूसरे बहुत से लाभ होते हैं।

कमजोरी की हालत में रसाहार के साथ साथ एक छोटे चमचे में शहद भी दिन में दो-तीन बार लेना चाहिए। शहद से ताकत बढ़े रहती है।

(६) उपवास या रसाहार के बाद बहुत धीरे धीरे खड़ी-माथी ल खाना चाहिए। निरे उपवास के बाद एक-दो दिन चार चार रस पीकर ही रहना चाहिए। फिर तीसरे दिन दो बार रस लेना चाहिए और दो बार थोड़ा दूध। फिर एक बार कोई पत्तीदार भाजी या इल्का वगैरह पाकी मांसा में, और दूध। उसके बाद एक भाजन में बिना छेने आँव की एक या दो छोट्टी छोट्टी चपातियाँ या बिना छुटे चावलों का दाग सा भात—इस तरह उपवास के बाद धीरे धीरे साधारण भाजन ल

रसाहार या रसाहार के समय एनीमा जरूर लेना चाहिए। मासूम जीव रोम तीन बार हृत्ते के पलाहार और एनीमा प्रयोग से ही निरुप्राप्त होते रहते हैं।



लुई-फूने

सिपजिंग (अमनी) निवासी। इन्होंने सिद्ध किया कि सभी रागा का एक कारण है—दारीर के अन्दर का विचार

भाना चाहिए। दाल का व्यवहार दसवें-बारहवें दिन से शुरू करना चाहिए। दाल गाढ़ी और छिलक के साथ यानी पूरे दाने की हा और बहुत थोड़ी हो। पहले मूंग, तब मसूर और सात आठ दिनों के बाद उड़द या अरहर, इस क्रम से दाल खानी चाहिए।

इसी तरह फलाहार के बाद राटी भोजी शुरू करने में जल्द बाजी न करनी चाहिए।

(८) तनदुर्बली की हालत में, (चिकित्सा के समय में नहीं) प्रत्येक दिन के भोजन में आरमय पदार्थ की मात्रा सीन-चौथाई से भी अधिक हो। खटाई पैदा करने वाला पदार्थ एक चौथाई से भी कम हो। नमूने के लिए एक साधारण तनदुर्बल आदमी को, जो कचहरी में काम करता है या स्कूल-कॉलेज में पढ़ने जाता है, इस प्रकार खाना चाहिए—

सुबह—नारता, मरसक कुछ नहीं, खासकर अगर १० बजे स्कूल जा पढ़ने जाना हो। सारी रात पेट खाली हुए भोजन के पचाने में लगा रहता है, इसलिए सबेरे पेट का आराम देना चाहिए। हां, एक बात भी जा सकती है। रात का एक-डेढ़-छटांक साफ और धुली क्लोरिफा पाव-डेढ़ पाव पानी में छोड़ दी जायें और उसी समय उसमें आधे नींबू का रस निचोड़ दिया जाय। शीश के बर्तन में ऐसा करना ठीक होगा। सुबह इस पानी का एक चमचे से अन्धी तरह चलाकर और पानी को बर्तन में निकास कर उसे पी सकते हैं। क्लोरिफा ६ बजे खाते समय खा सकते हैं। यह रस बड़ा लाभदायक है। यह खून साफ करता है और पासना साफ खाने में मदद पहुँचाता है, पुष्टिकारक है और उष्णियत में तात्काली बनाये रखता है। इस रस का हर हालत में पी सकते हैं।

सुबह भरपेट नारते का रिवाज बहुत बुरा और रोगों का उत्पादक है। हां, अगर भोजन देर से—१२ बजे दोपहर में—मिलता हो तो

माना चाहिए। दाल का व्यवहार दसवें-बारहवें दिन से शुरू करना चाहिए। दाल गाढ़ी और छिलके के साथ यानी पूरे दाने की हो और बहुत थोड़ी हो। पहले मूंग, तब मसूर और सात आठ दिनों के बाद उड़द या अरहर, इस क्रम से दाल खानी चाहिए।

इसी तरह फलाहार के बाद रागी भाजी शुरू करने में अल्द भाजी न करनी चाहिए।

(८) तनदुस्ती की हालत में, (नित्तिष्ठा के समय में नहीं) प्रत्येक दिन के भोजन में खारमय पदार्थ की मात्रा तीन चौथाई से भी अधिक हो। खटाई पैदा करने वाले पदार्थ एक चौथाई से भी कम हों। नमूने के लिए एक साधारण तनदुस्त्व आदमी को, जो कचहरी में काम करता है या स्कूल-कॉलेज में पढ़ने जाता है, इस प्रकार खाना चाहिए—

सुबह—नारता, भरसक कुछ नहीं, खासकर अगर १० बजे स्कूल या दफ्तर जाना हो। सारी रात पेट खाली हुए भोजन के पचाने में लगा रहता है, इसलिए सबेरे पेट का आराम देना चाहिए। हाँ, एक बात भी जा सकती है। रात का एक-डेढ़-छटाँक साफ़ और धुली किशमिश पाव डेढ़ पाव पानी में छोड़ दी जाय और उसी समय उसमें आधे नींबू का रस निचोड़ दिया जाय। शीशे के बतन में ऐसा करना ठीक होगा। सुबह इस पानी का एक खमचे से अच्छी तरह चलाकर और पानी को बर्तन में निकाल कर उसे पी सकते हैं। किशमिश ६ घंटे खाले समय खा सकते हैं। यह रस बड़ा लाभदायक है। यह खून साफ़ करता है और पाछाना साफ़ खाने में मदद पहुँचाता है, पुष्टिकारक है और तबीयत में तात्काली बनाने रखता है। इस रस को हर हालत में पी सकते हैं।

सुबह भरपेट नारसे का रिबाज बहुत बुरा और रोगों का उत्साहक है। हाँ, अगर भोजन देर से—१२ बजे दोपहर में—मिलता हो तो

सुबह दूध या मछा या उसके साथ कई ताजा फल या क्रिश्मिष्ठ पत्ती मात्रा में ७, ७-१० बजे ले सकते हैं। लेकिन इस हालत में फिर ठीक पहर नारवा न करना चाहिए।

लगभग ६ बजे सुबह—पहला हिस्सा—मौसम अनुसार टमाटर, गाजर, खीरा, ककड़ी पतली मूली, मूली की पत्ती, करमकन्दे की पत्ती, पालक की पत्ती, घनिया की पत्ती, लोटस (सलाद) की पत्ती, पनेर साग, प्याज और प्याज की पत्ती—इनमें से किसी तीन या चार में से एक पत्तीदार पदार्थ हा, कच्चा साग, जिसे खंगरेजी में 'सलाद' करते हैं। इन कच्ची भाजियों को अच्छी तरह सज कर सवाद बनाना चाहिए। इसके बारे में आगे बताया जायगा। सारे भोजन में सलाद की मात्रा कम से कम एक तिहाई जरूर होनी चाहिए। सलाद बहुत अच्छी चीज है। इससे खून में चार का आधिक्य को पाखाना साफ होता है। सलाद में यदि इच्छा हो तो नमक और बहुत थोड़ी मात्रा में हरी मिर्च (तनदुस्ती की हालत में ही), नींबू का रस या मकलन या तिल या जैतून या सरसों का तेल (सिर्फ चार-छः मुँह डाल सकते हैं। उसमें खोपरे (नारियल की गरी) के कुछ पतले टुकड़े और क्रिश्मिष्ठ भी ऊपर से छोड़ सकते हैं।

अगर सलाद बनाने के लिए दो-तीन चीजें न मिलें तो कम से कम एक प्रकार का ताजा फल या कच्ची भाजी, जैसे टमाटर या खीरा या ककड़ी या करमकन्दे की पत्ती या पतली मूली (पुर्ली पत्ती के साथ या अमरुद का इस्तेमाल करना चाहिए)। कुछ न मिले तो थोड़ी-थोड़ी तुलसी और मेथन की पत्ती पचवा कर खा लेना चाहिए। मात्रा के सलाद के बदले किसी किसी दिन फलों के सलाद (जैसे अमरुद, केला, संतरा सेब, नाशपाती, मकोय इत्यादि में से किसी दो-तीन के टुकड़ों को मिलाकर) दही या मलाई या श्रीम के साथ ले सकते हैं।

कच्ची सम्झी या ताजे फल भरूर खाना चाहिए । कारण यह है कि आग पर मोक्षन पकाने से साग-सन्निधियों के बहुत से गुण नष्ट हो जाते हैं । कच्ची सम्झी या ताजे फलों से भाजन का सच्चा लाभ मिलता है । अन्तर लोग पेट भरने पर फल खाते हैं । इसका नतीजा बुरा होता है ।

दूसरा हिस्सा—रोटी या चावल और एक या दो पक्की भानियाँ [आलू या आलू-मूखगोभी और एक पत्तीदार भाजी या जौकी या परबल या नेतुआ या खरोई या मिथी (राम खरोई) या सहजन (मुनगा) या पत्ती के साथ शलजम की तरकारी, जिसमें मिर्च या बहुत मसाले न हों और आ हल्की आंच पर पकाई गई हो]; धी के साथ याही धी साबुत दाल । जिसे किसी भी तरह का रोग हो उसे किसी तरह की भी दाल न खानी चाहिए । आलू का व्यवहार भी परिमित हो । इस हिस्से के मोक्षन की मात्रा अधिक न हो ।

रोटी या चावलों के साथ आलू-गोभी का व्यवहार अच्छा नहीं है । इसका कारण यह है कि इन पदार्थों में श्वेतसार (सफेदी) प्रधान है । श्वेतसार की व्यादती से पाखाना नहीं आता और बहुत सी खराबियाँ पैदा होती हैं । लेकिन तनबुद्धि की शक्त में थोड़े आलू से खराबी न होगी । अच्छा तो यह होगा कि आलू हफ्ते में सिर्फ दो तीन बार लिया जाय ।

तीसरा हिस्सा—मुँह मीठा करने के लिए दो-तीन पिनसूजूर या अजीर या कुछ मुनक्के या थोड़ा गुड़ या राहद या रही-गुड़ ।

इस मोक्षन के तीन हिस्से किए गए । इसके सम्बन्ध में यह याद रखना चाहिए कि कई चीखों के रहने के कारण अति भोजन न हो । दूसरी बात यह है कि यह तीन हिस्से तनबुद्धि के समय के लिए ही ठीक हैं । चिकित्सा के दिनों में रोटी और एक मासो काप्रे होगी ।

सगमग १२ बजे दोपहर—पानी, सादा या नींबू के रस के साथ । खाने के साथ पानी पीना ठीक नहीं है ।

लगभग ११० बजे दिन—कच्चा या एक ठकान का छोटा दूध और शहद या भूरी शक्कर, या एक प्रकार का काई वाला फल, या मठा, या तरकारी का सूप (रस) या किसी फल का रस, या फल और दूध या मठा—अपनी शक्ति के अनुसार ।

लगभग ७ बजे शाम—एक प्रकार का ताजा फल और दूध, या एक प्रकार की पकी मांजी और मुनक्का या हथोर जैसा एक प्रकार का सूखा फल; या फल या मांजी और कुछ मूंगफली या बादाम या पिस्ता या नारियल की गिरी, या रोटी, थाका मक्खन या घी और एक या दो प्रकार की हरी भाजियाँ—इनमें से किसी एक प्रकार का भोजन खाना चाहिए । मुँह मीठा करने के लिए बहुत थोड़ा गुड़ या शहद । यह देख लेना चाहिए कि इनमें से कौन भोजन उपयुक्त होता है ।

क्याल रहे कि रात का भोजन काफी हल्का हो । जहाँ तक हा खड़े इस भोजन को भिराग बच्ची जलाने के बहुत देर बाद तक न रोक रखना चाहिए; अगर दिन रहते कर लिया जाय ता और अच्छा हा ।

लगभग ९१० बजे रात या दूसरे दिन थोड़े खबरे या रात में जब नींद खुले—पानी ।

रात में सोते समय दूध पीने की प्रथा बहुत हानिकारक है । कुछ ही देर पहले खाया हुआ भोजन पचन भी नहीं पाया और ऊपर स हम दूध पी लेते हैं । ऐसा करने से आगे चल कर किसी न किसी तरह का अनपेक्षित होता है । अगर दूध पीना जरूरी हा ता फल-दूध का भोजन करना अच्छा है या सिर्फ राटी-भाजी (दाल नहीं) खान के २० मिनट बाद एक प्याला दूध पी सकते हैं । ज्यादा देर न करनी चाहिए और न साथ ही दूध पीना चाहिए । रोटी पर सार का अगर २० मिनट तक रहता है । उसके बाद पेट की गिल्टियों से खट्टे रस निकसते हैं, ता दूध को पचा दते हैं ।

सार का अगर भारी रहे और पूरा-पूरा हो, इसके लिए २० मिनट समय देना चाहिए ।

ऊपर बताए क्रम के अनुसार अगर तनदुरुस्त आदमी अन्दाज़ का सुप्ताल रखता हुआ मोजन करेगा तो वह कभी बीमार न होगा— इसमें कुछ भी सन्देह नहीं।

ऊपर के माजन-क्रम में अपनी अपनी जरूरत और अवस्था के सुप्ताल से कुछ डेर-फेर किया जा सकता है। यदि सुबह कुछ खाना ही हो तो कुछ हल्का फल या शहद के साथ पाव भर दूध लिया जा सकता है लेकिन इस नारते और अगले खाने के बीच कम से कम तीन घंटे का अन्तर बरकर होना चाहिए।

माजन कैसा हो, यह इस पर भी निर्भर है कि खाने वाले की आर्थिक अवस्था कैसी है। कुछ लोगों के लिए शायद यह क्रम ठीक और उपयुक्त हो—

सबेरे—अंकुर निकले पने का नारता। इसमें थोड़ी क्रिमिश या श्रद्ध के अनुसार याज्ञा खीरा या अमरुद भी मिलाया जा सकता है।

दापहर—चायल या राटी, दाल, भाजी, दही।

शाम—राटी, भाजी और एक तरह का मीठा सूखा फल (मुनक्का या अंबीर या ज़गूर या कुहारा)

अप्टा है कि सुबह से ६ बजे तक कुछ न खाया जाय। बिना भूख के खाया हुआ अमृत भी विष का काम करता है और बहुतों के सच्ची भूख लगती ही नहीं।

नारते में अन्न की चीजें खाना रामों का न्योता देना है। अन्तर अन्न का ही व्यवहार नारत में किया जाता है। कहीं दमल राटो-मक्खन, कहीं पूरी-कचौरी, कहीं दाल सेव और कहीं पकोड़ी की बहार नारते में पसती है। यह हानिकारक सिद्ध होता है। दिनभर में ४ बार अन्न के व्यवहार से खून में खटाई आती है। अगर फल-दूध मिलाना कठिन हो तो अंकुरित पना या मूंग या मसूर का व्यवहार किया जा सकता है।

तो क्या पक्वान, मिठाई इत्यादि पदार्थ कभी न खाए जायें ! रूप धारण तो यह चीजें आदमियों के खाने की नहीं हैं । इन्हें सिर्फ़ देवताओं को दिखा सकते हैं । पर जब कभी दिन के भोजन के साथ घर की बनी एक-दो अच्छी मिठाई आ जाय तो खाई जा सकती है । लेकिन घर मिला कर भोजन की मात्रा ज्यादा न हो । दाढ़ के समय कभी कभी पूरी पक्वान अन्दाज़ से खा सकते हैं, वह भी अगर कोई बीमारी नहीं है तो । इन्हीं पक्वान और मिठाइयों के कारण हम बार बार बीमार होत हैं और अपनी शक्ति, समय और रुपए बर्बाद (नष्ट) करते हैं । फिर महत्त्व जीम के दृष्टिक आनन्द के लिए इनके खाने से बचा लो !

कुछ लोग कहेंगे कि ऊपर बताए दंग से भोजन करने का क्रम बना कर मैंने जीवन के सारे आनन्द छीन लिए । उनसे मैं कहूँगा कि वे खुद ही सोचें—सभी तरह के खाना खाते हुए बीमार रहना वे पसन्द करेंगे या परहेज से खाते हुए बहुत बहुत दिनों तक निरोग और हठ-कट्टा बना रहना ! अपने देश में जो लोग सिर्फ़ दो समय रात, दिन या भाजी या सिर्फ़ रोटी खाते हैं वे कैसा तगड़े बने रहते हैं ! बीमार तो वे ही होते हैं, जो खाने मात्राओं पर बहुत रुपए खर्च करते हैं ।

अगर कोई सब तरह की चीजें खाता-पीता हुआ निरोग और हठ-कट्टा बना रहे या सब चीजें खाते हुए राग को दूर कर सके तो मेरी उससे इरिक्क लड़ाई नहीं है, पर ऐसा हावा कहा है । कठिनाई तो यह है कि जो लोग साधारण भोजन भी अच्छी तरह पचा नहीं सकते वे भी चिकित्सा के दिनों में सब कुछ खाना चाहते हैं—संयम की सलाह पर नाक सिझोकेते हैं । अगर असंयम के साथ-साथ स्वास्थ्य बनाए रखना संभव होता तो सभी चिकित्सक असंयम की ही सलाह देते ।

इन दिनों यूरोप अमेरिका में जो भोजन-मुषार चल रही वह बड़े मादक का है । उसके अनुसार भोग इस तरह खाते हैं—

समय ८ बजे सुबह—ठाणे पस और दूध ।

लगभग १३४ बजे दिन सन्जियों का सलाह, काफी मात्रा में, चोकरदार आटे की बसल रोटी और मक्खन। कुछ सूखे मीठे फल।

लगभग ७ बजे शाम—एक या दो पकी हरी भाभी गोश्त, मछली, आटे में से कोई एक चीज। जो मांसाहारी नहीं हैं वे पनीर या बादाम-अखरोट इत्यादि सूखे मेवे खाते हैं।

इस तरह के भोजन में श्वेतछार, प्रांटीन, चिकनई, विटामीन और प्राकृतिक ज्वर ७ सभी कुछ मिलते हैं। अपने देश में काम करने के समय कुछ ऐसे ऊट-पटांग हैं कि यह कम नहीं चल सकता। इसलिये मैंने ९ बजे सुबह, ३ ३० बजे तीसरे पहर और ७ ३० बजे शाम रखे हैं। लेकिन अगर हम भी ऊपर बताए ढंग से वे ही या वैसी ही चीजें खाएँ तो बहुत अच्छा हो। डबल रोजी के बदले हम अपनी हिन्दुस्तानी रोटी खा सकते हैं।

(४) खाना खाने और पानी के समय अलग होने चाहिए—भोजन के साथ पानी या बहुत मात्रा में कोई भी रसदार पदार्थ पीने से पेट में कीचड़ सा बन जाता है। इस कीचड़ पर पेट के अन्दर निकलने वाले पाचक रसों का असर पूरा-पूरा नहीं पड़ता, जिससे बदहजमी, कब्ज और बहुत सी और बीमारियाँ धीरे-धीरे होती हैं। इसी नियम के अनुसार भोजन के साथ दूध, बहुत रसे वाली तरकारी, बहुत पतली दास, मठा इत्यादि खाना अच्छा नहीं है। खीर भी स्वास्थ्य-अद भोजन नहीं है। दूध अगर किसी पदार्थ के साथ-साथ लिया जा सकता है तो केवल फलों के साथ।

भोजन के कम से कम दो घंटे बाद भी खाने और पानी पीना चाहिए। जानवर भी अपने खाने और पानी पीने के समय अलग अलग रखते हैं। थोड़े अभ्यास से ही आप भोजन के समय पानी पीना बन्द कर सकते हैं। अगर भोजन में मिश्र मसालों या तेल की ज्यादाती

इन पदार्थों के बारे में आगे बताया जाएगा।

नहीं है और आप उसे अच्छी तरह चबाते हैं तो आप खुद ही सान के समय पानी पीना न चाहेंगे। अब तक आदत न पड़ जाय तबस्ती के लिए खान के समय थोड़ा पानी चूस सकते हैं।

बहुत सघेरे कुल्हा करों के बाद पानी पीने की आदत बुरा अच्छा है। यदि पांच बजे सुबह चारपाई छोड़ते हो तो चार बजे पूर्व पीकर एक घंटे तक फिर लेटे रहना या सा जाना और भी अच्छा है। सुबह के नियमित जलपान से आदमी बहुत सी बीमारियों से बच सकता है।

पानी बिना उबाला हुआ ही पीना चाहिए। हाँ, बाहों में पानी बहुत ठंडा हो तो उसे जरा गुन-गुना कर लेना चाहिए। या धीरे-धीरे कहें कि पानी विकार-युक्त है तो उसे अच्छी तरह उबाल कर इन से और फिर ठंडा कर के लियो,

बहुत लोग बताते हैं कि खूब पानी पिया। यह भूल है। जिस ताप बिना भूख के भोजन करना ठीक नहीं उसी तरह बिना प्यास के पानी पीना ठीक नहीं। पानी भी उसी तरह पचता है जिस तरह कि भोजन, पर पानी के पचने में बहुत कम समय लगता है।

(५) ग्राहं दुग्ध खीर का गह्वे के नीचे उतारने से पहले उसे खूब चबा लेना चाहिए—अथवा एक घास लोई की तरह न हो जाय दूध घास न लेना चाहिए। दाँत इसीलिए दिए गए हैं कि भोजन अच्छी तरह चबाया जाय, जिससे पचाने वाले रस उस पर अच्छा काम कर सकें। पेट में दाँत नहीं हैं, इसलिए यदि मुँह में भोजन न चबाया गया तो वह पेट के अन्दर लोई की तरह पड़ा रहेगा। भोजन चबाते समय दाँतों का बन्द रखना चाहिए और चबाने का काम मजबूती के साथ पर धीरे धीरे करना चाहिए। खाते समय मुँह से आवाज न आ।

दूध, मट्ठा और पानी का भी घुसने की तरह धीरे धीरे (बिना मुँह से आवाज निकाले) पीना चाहिए।

(६) बिना भूख के कमी नहीं और कुछ नहीं खाना चाहिए—
भोजन शरीर की अस्थिरता के लिए किया जाता है और शरीर अपनी
बकरत को भूख के रूप में प्रकट करता है। अगर भूख न लगी तो
समझना चाहिए कि शरीर को भोजन की बकरत नहीं, ऐसी हालत में
यदि भोजन का समय हो भी गया हो तो न खाना चाहिए। अगले खाने
के समय तक सच्ची भूख लग जायगी और तभी आप लाभ के साथ खा
सकते हैं।

बहुतों को झूठी भूख लगती है। अगर पेट में कुतबुली मचे, भूख
लगकर घुरम घुरम जाय और भूख की हालत में कमजारी या बमराहट या
गुस्सा मालूम हो तो समझना चाहिए कि सच्ची भूख नहीं लगी है।
सच्ची भूख में पेट में खालीपन नहीं मालूम होता, लेकिन फिर भी खाने
की जोरदार इच्छा होती है, तबोयत में ताजगी बनी रहती है और सच्ची
भूख बहुत देर तक बनी रहती है। झूठी भूख में सिर्फ पानी (सादा वा
नींबू के रस के साथ) पीलिए। इससे लाभ होगा।

(७) साद्य-पदाय के विविध विभागों को जानिए और समझिए।
फिर भी बाद रखिए कि इन सब के भोजन में ८० फी सदी ऐसे पदार्थ
हो जो हारमय हैं—साद्य पदाय के विविध विभाग यों हैं —

(अ) श्वेतसार जिससे शरीर में गर्मी और ऊर्जा आती है—गेहूँ,
चावल, गुड़, चीनी, फलों की मिठास और ऐसी सभी चीजें, जिनके
वपान से सफेद लेईं बनी बनती है और स्वाद में कुछ मिठास आ जाती
है। आलू, घुइयाँ, (धरबी, कचो), बटा (आलू, (फन्दा), घुरन
जिमोन्ड) और केले की गणना भी इसी में है। इनमें कुछ चीजें
हारमय भी हैं, पर अनिवारित रूप से खाए जाने पर यह सभी खटाई
पेटा करती हैं।

(ब) प्रोटीन, जिससे मांस बढ़ता है और पुर्तों और ताकत भी
आती है—मांस, मछली, अंडा, दलहन, सोम, सोमिया और बूँदें जैसे
बादाम, काजू, अखरोट, पिस्ता इत्यादि। इनमें पिता

दिलकेदार दासों को छोड़ सभी खटाई पैदा करनेवाले हैं। उबाले हुए दूध से भी खटाई पैदा होती है।

दूध कच्चा या बहुत हुआ हो एक ठफान का पीना चाहिए। इसमें घूम-घूमकर भास चरनेवाली तनपुस्त गाय या बकरी का कच्चा दूध पीने से कुछ भी हानि नहीं हो सकती। इन दिनों जो दूध में रोग (जर्म) का डर बताया जाता है वह ग़ोरी है। गर्मी में जो दूध के बत्तन को पतले कपड़े से छिपाकर एक बड़े पानी से भरे बरत के बीच हवा में रखने से कच्चा दूध खराब नहीं होता। अगला दूध दूध न मिले तो दूध न पीना अच्छा है।

(घ) चिकनई, जिससे शरीर में कुर्ती और गरमी आती है जो चेहरा इत्यादि गड़बड़े वाले रयान भरे-पूरे मालूम होते हैं। चिकनई शरीर के आँकों को फायदा पहुँचता है और चमका चिकना और स्वस्थ मालूम होता है—बी, तेल, खेपरा (नारियल, गोला,), बादाम की मूँगफली का कुछ हिस्सा अंडे की जर्दी (पीला हिस्सा)। अण्डा या पदार्थ अन्दाज से साफ़ आँखों से सूँ में खारारन आता है। तेल बी या तेल में बना हुआ आटे का पकवान या पकी हुई इत्यादि खाने पैदा करने वाले हैं। बी का दास और तरकारी के साथ अन्दाज से खाना चाहिए। कुरे बी से शुद्ध तेल अच्छा है। शरीर के साथ मसूर का व्यवहार तनपुस्तकी की हालत में बहुत अच्छा है।

चिकित्सा के समय रोगियों को बी-तेल से, जितना हाँ सरे, बचना चाहिए।

(द) विटामीन और खनिज लवण (फ़रती नमक), जिन्हें सूँ साफ़ होता है और रोगों से बचने की शक्ति मिलती है—खर्बूज, शकर-भाजी, ताजे और सुखे मीठे फल, नीबू-संतरे की आँखों के लिये उत्तम। यह सभी धार बढ़ाने वाले हैं।

विटामीन कई प्रकार के हैं। इनमें से बहुत से आग की आंच से नष्ट हो जाते हैं। इसीलिए भोजन के साथ या नार्यों में कच्चे साग और सब्जियों के पत्तों का अधिकार होना चाहिए।

साग-भाजी के पकाने में हल्की आंच से काम लेना चाहिए और बर्तन का मुँह ढक देना चाहिए। इकमिक (या और किसी) कुकर में पका भोजन तनबुख्ती के लिए अच्छा है क्योंकि उसमें भाप से भोजन तैयार होता है और कोई भी पदार्थ नष्ट नहीं होता। उबाल कर उसका पानी फेंकना न चाहिए। बहुत मसालों से भी तरकारियों के प्राकृतिक गुण नष्ट हो जाते हैं। तनबुख्ती की हालत में थोड़ी हल्दी, बनिया और बीरा के व्यवहार से कुराबी न होगी, पर चिकित्सा के दिनों में सिर्फ बीरा ही काम में लाना चाहिए। काली मिर्च में विटामीन और खनिज लवण की मात्राएँ हैं। स्वस्थता में बहुत थोड़ी मात्रा में हरी मिर्च ले सकते हैं, पर कोई भी मिर्च न लेना अच्छा है।

प्याज में बहुत गुण और थोड़े अवगुण हैं। अगर कोई चामिक विचार न रखता हो तो थोड़ी मात्रा में प्याज खाना (तनबुख्ती की हालत में) अच्छा है। हरे प्याज की पत्तियों की भाजी, कच्ची या पकी, बहुत लाभदायक है।

(न) सल भोजन को पचाता है, शरीर से विकार निकालता है, रक्त को साफ रखता है और शरीर का अधिक गरम होने से बचाता है।

ऊपर की सूची से साध पदार्थ के सभी विभाग मालूम हो जायेंगे और पहले बताए गए भोजन के नियम से यह मालूम हो जायगा कि किन किन चीजों का किस तरह खाने से रक्त में क्षार की मात्रा काफी रहेगी, जिससे रोग न हो और पहले से हुए रोग भी दूर हो जायेंगे। यह क्षार और खटाई की बात अभी हाल में ही निराली है। प्रयोग से यह बहुत स्पष्टी साबित हो चुकी है। बहुत से पुराने आहार शालियाँ का इसकी सुझाव नहीं हैं।

दिलकेदार दासों का छोड़ सभी खटाई पैदा करनेवाले हैं। उनसे दूध से भी खटाई पैदा होती है।

दूध कच्चा या बहुत दुग्धा तो एक उफान का पीना चाहिए। में घूम-घूमकर घास चरनेवाली तनदुस्त गाय या बकरी का कच्चा पीने से कुछ भी हानि नहीं हो सकती। इन दिनों का दूध में (गर्म) का डर बताया जाता है वह योही है। गर्मी में भी दूध के बचन को पतले कपड़े से छिपाकर एक बड़ पानी से भरे के बीच हवा में रखने से कच्चा दूध खराब नहीं होता। अगर दूध ७ मिले तो दूध न पीना अच्छा है।

(८) चिकनई, जिससे शरीर में कुत्ती और गरमी आती है। चेहरा इत्यादि गड्ढे वाले स्थान भरे-पूरे मालूम होते हैं। चिकनई शरीर के आँकों को पायदा पहुँचता है और चमका चिकना और मालूम होता है—पी, तेल, सापरा (नारियल, गाला), बादाम, मूँगफली का कुछ हिस्सा आँठे की जड़ी (पीला हिस्सा)। अगर पदाय अन्दाज से लाए जायें तो गून में सारारान आता है। ऐसी धी या तेल में बना दुग्धा आटे का पकवान या पकौड़ी इत्यादि पैदा करने वाले हैं। पी का दाल और तरकारी का साथ अन्दाज खाना चाहिए। भुरे धी से शुद्ध तेल अच्छा है। रोटी के साथ दाल का व्यवहार तनदुस्तों की हालत में बहुत अच्छा है।

चिकित्सा के समय रोगियों को धी-सल से, कितना हो सके, बचा चाहिए।

(९) विटामीन और खनिज लवण (कदरती नमक), इस लून साफ़ होता है और रोगों से बचने की शक्ति मिलती है—उठेरा चाक-भाजी, चात्रे और सुख मीठे फल, नीबू-संतरे की आति फल पत्त। यह सभी घर बढाने वाले हैं।

विटामीन कई प्रकार के हैं। इनमें से बहुत से आग की आंच से ष्ट हो जाते हैं। इसीलिए मोमन के साथ या नार्सी में कच्चे साग और ताजे पके फलों का आधिक्य होना चाहिए।

साग-भाजी के पकाने में इल्की आंच से काम लेना चाहिए और र्वन का मुँह टक देना चाहिए। इकमिक (या और किसी) कुकर में पका मोमन तनदुस्ती के लिए अच्छा है क्योंकि उस में माप से मोमन तैयार होता है और कोई भी पदार्थ नष्ट नहीं होता। उबाल कर उसका पानी फेंकना न चाहिए। बहुत मसालों से भी तरकारियों के प्राकृतिक गुण नष्ट हो जाते हैं। तनदुस्ती की हालत में याकी इल्दी, रनिया और बीरा के व्यवहार से सुराबी न हांगी, पर बिबिसा के दिनों में सिर्फ बीरा ही काम में लाना चाहिए। काली मिर्च में विटामीन और खनिज तत्वों की मात्रा है। स्वस्थावस्था में बहुत थोड़ी मात्रा में हरी मिर्च ले सकते हैं, पर कड़े भी मिर्च न लेना अच्छा है।

प्याज में बहुत गुण और थोड़े अवगुण हैं। अगर कोई घामिक विचार न रोकता होता थाकी मात्रा में प्याज खाना (तनदुस्ती की हालत में) अच्छा है। हरे प्याज की पत्तियों की भाजी, कच्ची या पकी, बहुत लाभ दायक है।

(न) बल मोमन को पचाता है, शरीर से विकार निष्कलता है, खून को साफ रखता है और शरीर को अधिक गरम होने से बचाता है।

ऊपर की सूची से साध पदार्थ के सभी विभाग मालूम हो जायगे और पहले बताया गए मोमन के नियम से यह मालूम हो जायगा कि किन किन चीजों को किस तरह खाने से खून में छार की मात्रा काफी रहेगी, जिससे रोग न हाग और पहले से हुए रोग भी दूर हो जायेंगे। यह छार और खटाई की बात अभी हाल में ही निकली है। प्रयोग से यह बहुत सच्ची साबित हो चुकी है। बहुत से पुराने आहार शास्त्रियों का इसकी खबर नहीं है।

दिलकेदार दालों को छोड़ सभी खटाई पैदा करनेवाले हैं। उरारे दूध से भी खटाई पैदा होती है।

दूध कच्चा या बहुत दुध्मा तों एक उफान का पीना चाहिए। इसमें घूम-घूमकर घास चरनवाली उनदुस्त गाय या बकरी का कच्चा पीने से कुछ भी हानि नहीं हो सकती। इन दिनों जो दूध में डो (अम्ल) का डर बताया जाता है वह सही है। गर्मी में भी जो दूध के बचन का पतले कपड़े से छिपाकर एक बड़े पानी से मरे बल के बीच हवा में रखने से कच्चा दूध खराब नहीं होता। अगर दूध दूध में मिले तो दूध न पीना अच्छा है।

(स) चिकनई, जिससे शरीर में कुत्ती और गरमी आती है जो चेहरा इत्यादि गड्ढे वाले स्थान मरे-पूरे मालूम होते हैं। चिकनई शरीर के जोड़ों को पायदा पहुँचता है और चमड़ा चिकना और नून मालूम होता है—भी, तेल, खोपरा (नारियल, गाला,), बादाम जो मूँगफली का कुछ हिस्सा छोड़े भी जहाँ (पीला हिस्सा)। अगर प पदाय अन्दाय से खाए जायें तो रून में खाराग्न आता है। तेल भी या तेल में बना दुध्मा आटे का पकवान या पकौड़ी इत्यादि तय पैदा करने वाले हैं। भी का दाल और सरकारी के साथ अन्दाय खाना चाहिए। गुरे भी से शुद्ध तेल अच्छा है। शरीर के साथ दमन का व्यवहार उनदुस्त की हालत में बहुत अच्छा है।

चिकित्सा के समय रोगियों को भी तल से, मितना हा सटे, बचान चाहिए।

(द) बिटामीन और एनिम सयण (कदरती नमक), जिसे रून साफ होता है और रोगों से बचने की शक्ति मिलती है—खीर, शाक-माभी, शोरे और घूल मोठे पत्त, मोबू-संतरे की आठि क लो पत्त। यह सभी धार बढ़ाने वाले हैं।

घास बल दिन के दिब्बों में बन्द बहुत से बे-मौसम के फल मिलते हैं। इसी तरह शर्मतों की बोटलें भी मिलती हैं। अगरैजी पछे-लिले शौकीन इन फलों और शर्मतों को बड़े खास से खाते पीते हैं। इनके प्राकृतिक गुण सभी नष्ट हो जाते हैं और इनमें चीनी की मात्रा अधिक रहती है। कहने की आवश्यकता नहीं कि इनका इस्तेमाल भी न करना चाहिए।

भोजन के मामले में जितनी सादगी बर्तों काय, साथ पदाय का रूप संभवतः जितना प्राकृतिक हो और एक भोजन में एक साथ खाने के लिए जितनी कम चीजें हो भोजन उसना ही हितकर और स्वास्थ्य प्रद होगा।

(१) भोजन पचाने के भार से कभी कभी पेट को छुट्टी देना चाहिए—कहने का तात्पर्य है कि तनावरुस्ती बनाय रखने के लिए कमी कमी उपवास करना जरूरी है। पेट ही शरीर के अन्दर का इंजन है। उसे कमी छुट्टी नहीं मिलती। अधिकतर लोग अपने इस इंजन से, खाने के छः सात घंटों के सिवा, बराबर ही काम लेते रहते हैं। इसी से कुछ ही दिनों में यह इंजन मंद हो जाता है और आगे चलकर बुरी तरह बिगड़ जाता है। सब पूछिए ता साधारणतः अण्डे खाने में, जिसमें मनुष्य अन्दास से और नियमानुसार खाता है, उपवास की बिल्कुल जरूरत नहीं, पर खाने-पीने की जैसी मामूली हालत आती है उसमें ता बिना बीच-बीच उपवास के काम नहीं चला सकता। अगर आप अपनी तबियत से खुशी खुशी उपवास न करेंगे तो प्रकृति आपके शरीर में रोग पैदा करके आप से अवर्दस्ती उपनास करावेगी। अब आप तय कर लीजिए कि आप अपनी तबियत से उपवास करेंगे या अवर्दस्ती प्रकृति का दबाव से।

बीमार रहने पर भी महीने में दो-चार उपवास कर लेना बहुत अच्छा है। हमारे देश में एकादशी, इसबार इत्यादि दिनों का प्रवृत्ति

भोजन की मात्रा का खयाल जरूर रखना चाहिए। एक इतना ही भोजन करना चाहिए कि पेट फटा हुआ न मालूम हो।

(८) कुछ प्रचलित खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए।

सफेद मैदे की बनी डबल रोटी (पाव रोटी), बिस्कुट, केक, कचौरी और अंगरेजी मिठाइयों और पकवानों को न खाना चाहिए इनका रिवाज आसक्त बहुत पड़ गया है। डाक्टर और घर के दक्षीम भी डबल रोटी और बिस्कुट खाने रागियों को देते हैं। यह बिल्कुल गलत है, पर न मालूम कब की और किस तरह बनी होती है फिर मैदे की बनी होने के कारण पेट में खिज्खिती है और कब्ज फैलती है। खाद्य-पदार्थ को ता ऐसा होना चाहिए कि जल्दी पच जाय और रुलझापन के कारण भसबाधक न हो। फलों, साग-सब्जियों, विछन आटे की रोटी और शिशुफेदार दांतों में यह गुण मौजूद है अमरुद, सेब और नाशपाती जैसे फलों का, जिनके छिलके मुलायम हैं बिना छीलें हो खाना चाहिए। सफेद डबल रोटी और बिस्कुट का रिवाज अब बिलापन में कम हो रहा है, पर विनायक को दुम हिन्दुस्तान में वहाँ की छाड़ी हुई चीजों भी बहुत दिनों तक खरो रहती है।

साबूदाना (सागूदाना) और बाजरी के पत्थ में कुछ ठरा नती है बाजरी का किसी कदर अच्छी भी है, पर साबूदाना का कुछ काम नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा में पहला पत्थ फलों के रस या तरकारि के पत्थ से, दूसरा पत्थ दूध या दूध के रसदार फल और वसोदार मात्रियों के और तीसरा पत्थ रोटी भाजी या दलिया-भाजी में दिया जाता है। ऐसा कि ऊपर बनाया गया है, फलों के रस और तरकारों के रस पेट में भरते हैं और साथ ही साथ दवा का भी काम करते हैं।

अगर पतले दरती की बीमारी हो तो साबुत बाजरी का पानी नमक के साथ या पतला मठा १ १ या ४ ४ घंटे पर दिया सकते हैं।

आज फल दिन के हिस्सों में बन्द बहुत से बे-मौसम के फल मिलते हैं। इसी तरह शर्बतों की बोतलें भी मिलती हैं। अगरैबी पेट-खिले शौकीन इन फलों और शर्बतों को बड़े धाव से खाते पीते हैं। इनके प्राकृतिक गुण समी नष्ट हो जाते हैं और इनमें चीनी की मात्रा अधिक रहती है। कहने की आवश्यकता नहीं कि इनका हस्तेमात्र भी न करना चाहिए।

भोजन के मामले में जितनी सादगी बर्षों आय, साध पदाय का रूप संभव जितना प्राकृतिक हो और एक भोजन में एक साथ खाने के लिए जितनी कम चीजें हों भोजन उतना ही हितकर और स्वास्थ्य प्रद होगा।

(६) भोजन पचाने का मार से कभी-कभी पेट को छुट्टी देना चाहिए—कहने का तात्पर्य है कि तनदुरुस्ती बनाये रखने के लिए कभी कभी उपवास करना जरूरी है। पेट ही शरीर के अन्दर का इंजन है। उसे कभी छुट्टी नहीं मिलती। अधिकांश लोग अपने इस इंजन से, सोने के छ' सात घंटों के सिवा, बराबर ही काम लेते रहते हैं। इसी से कुछ ही दिनों में यह इंजन मंद हो जाता है और आगे चलकर पूरी तरह बिगड़ जाता है। सब पुष्टि का साधारणतः अच्छे जीवन में, जिसमें मनुष्य अन्दाज से और नियमानुसार खाता है, उपवास की बिल्कुल जरूरत नहीं, पर खाने-पीने की बेसी मामूली हालत जारी है उसमें तो बिना बीच-बीच उपवास के काम नहीं चल सकता। अगर आप अपनी तबियत से खुशी खुशी उपवास न करेंगे तो प्रकृति आपके शरीर में रोग पैदा करके आप से अवर्द्धस्ती उपवास करावेगी। अब आप तय कर लीजिए कि आप अपनी तबियत से उपवास करेंगे या अवर्द्धस्ती प्रकृति का दयाव से।

बीमार न रहने पर भी महीने में दो-चार उपवास कर लेना बहुत अच्छा है। हमारे देश में एकादशी, इतवार इत्यादि दिनों का प्रव

करने, या रमजान में रोजा रखने की प्रथा बहुत अशुभी है, पर इन्स जोग दिन भर भूखे रहने के बाद शाम का पेट भरकर पकवान-मिठा उड़ाते हैं। इससे भस्माई के बदले नुकसान होता है। मेरी राय से रोजा इतवार का सिर्फ फलाहार किया जाय और दानों एकादशी को रोजे का उपवास किया जाय ता बहुत अशुभा हो। ऐसा करने से आदमी बड़े बहुत बदपरहेजी करता हुआ भी, को नहीं करना चाहिए, निराग रोज और बहुत दिनों तक सुख में मिएगा। पूरे उपवास के बाद दूसरे दिन सुबह का एनीमा लेना अशुभा है और एक दिन के भी उपवास के बाद का पदशा मोखन बहुत इच्छा होना चाहिए—कुछ फल और दूध एक राती और पाड़ी पकी हरी भाभी।

उपवास से पेट का आराम मिलता है, जिससे उसकी शक्ति दिन नद हो जाती है साथ ही खून साफ होता है, जिससे राग की संगायना हो जा जाती है। जो लोग चेचक या महामारी के दिनों में टीका लगाए जा रहीसे पदार्थों से अपने खून का प्युनि करत हैं वे यदि बीच बीच में नियमानुसार उपवास करें ता उन्हें यह या कोई छूत का रोग कर्म हो। सफ़ खून वाले का छूत के राग लगते ही नहीं।

साल में एक बार—हाली या एगहरे के बाद, हो सके ता इन्स बार, करने पेट का लगमग एक महीन के लिए आराम देना चाहिए। पहले तीन दिन का उपवास, जिसमें दिन में १४ बार पानी के बर नीबू का रस और सुबह शाम दोनों समय एनीमा लिया जाय, फिर चार दिन तक दिन में तीन बार फला के रस या तरकारियों के सूप या मो पर रहना और दिन में एकवार एनीमा लेना, फिर एक सप्ताह तक (जिसमें भी हर रात एकवार एनीमा ले सकत हैं) दिन में तीन बार सिर्फ फल या पकई हरी भाभी पर रहना; तीसरे सप्ताह में बिना एनीमा किए हुए फलों के साथ-साथ थोड़ा दूध लेना और चौथे सप्ताह में एक समय राती और पकी हरी भाभी (यात नहीं) और दो बार फल जाम

। उस तरह की एक महीने की क्रिया से पहले तो कुछ दुबलापन आयगा लेकिन फिर दो-तीन हफ्ते में ही शरीर तगड़ा बन जायगा । इस तरह शरीर हर साल नया हो जाया करेगा, किसी तरह के भी रोग पास नहीं फटकेंगे, पुढ़ापा दूर हो जायगा, मरने के दिन दूर हो आयेंगे, चेहरा सुख देख पड़ेगा और इस पृथ्वी पर ही स्वर्ग का आनन्द मिलेगा । उपवास से बहुत से लाभ बहुत करते हैं । आसक्त अगरेजी सम्प्रदाय के दिनों में, जब कि दिन में चार-पांच बार डट-डटकर खाना धर्म सा हो गया है, उपवास के नाम से ही लोग घबराते हैं । डाक्टर लोग तो राग की हालत में भी ताकत बनाये रखने के लिए सभी तरह के मोशन देते हैं । इसी से लोगों के दिलों में उपवास के बारे में भ्रम हो गया है । पर अनुभव कहता है कि उपवास से किसी प्रकार का हर न होना चाहिए । स्वर्ग सेलब के परिवार में, जहाँ कुछ वर्षों से श्रीपथि का व्यवहार नहीं होता, छोटे-छोटे बच्चे भी हँसते हँसते उपवास कर लेते हैं । यह बताने की जरूरत नहीं कि सेलब के परिवार में पहले की अपेक्षा बीमारी कम हो गई है ।

उपवास में पहले दिन मोशन का कुछ खाली बना रहता है । दूसरे दिन कमजारी मालूम होती है और तीसरे दिन यह कमजारी बढ़ जाती है । साप ही बीम (ज्वान) मेली हो जाती है, और मुँह और शरीर से बदबू निकलने लगती है । इसका कारण यह है कि पाचन-क्रिया के बन्द हो जाने के कारण शरीर अपनी सारी शक्तियों को सफाई के काम में लगा देता है । शरीर के रग-रेजो कोय और मांस पेशियों से विकार निकल निकलकर खून में आते हैं और मुँह आँतों में पहुँचते हैं । खून फेफड़े में आकर साँस के साथ बाईं हुई आक्सीजन से साफ किया जाता है । पर मोशन बन्द कर देने से पेट और आँतें कमजोर पड़ जाते हैं और अक्सर पाकाना होना बन्द हो जाता है । इसलिए जरूरी है कि उपवास की हालत में एनीमा-द्वारा पेट साफ किया जाय । यदि पहले

ही दिन से सुबह शाम दो बार एनीमा लिया जाय ता कमजोरी को पकड़ा नहीं या बहुत कम मालूम होगी। उपवास के चौथे या पाँचवें दिन कभी कभी सातवें दिन से फिर ताकत मालूम होने लगती है जो तबीयत पहले से कहीं अच्छी और ठाढ़ी मालूम होती है। जो आदमी बहुत कमजोर नहीं है वह सात दिन का उपवास बिना मय के कर सकता है और उससे काम उठा सकता है। पर पहले तीन दिन के ठाढ़ाई ही शुरू करना चाहिए। फिर दो या तीन महीने के बाद सात दिन का उपवास किया जा सकता है। तीन दिन का उपवास तो हर को कर सकता है और इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है। किसी किसी रोग में बहुत लम्बे उपवास को जरूरत पड़ती है, जिससे राग बिल्कुल मिट जा जाता है। लेकिन लम्बा उपवास किसी अनुभवही की देख-रेख में करना चाहिए। और कई बातें नहीं हैं, सिर्फ कभी कभी तबीयत पकड़ती है। हाँ, कई छोटे छोटे उपवासों के बाद आदमी एक लम्बा उपवास शुरू कर सकता है।

जिसके शरीर में ज्यादा विकार है, या मांसाहार के कारण बहुत दूषित पदार्थ इकट्ठा हो गये हैं उसे उपवास से विशेष फायदा होगा। इसका कारण यह है कि शरीर को बहुत विकार निकालने के लिए चेष्टा करनी पड़ती है। ऐसे लोगों को चाहिए कि वे उपवास के लिए अपने शरीर को तैयार करें—पहले सप्ताह में दिन में सिर्फ दो बार भोजन (रोटी-साग, नारंगी इत्यादि नहीं), दूसरे में एक बार रोटी-साग और दो बार फल, तीसरे में दिन में सिर्फ तीन बार फल और चौथे में तीन-चार बार फल का रस। इन दिनों हर रोज एनीमा लेना चाहिए। इस तरह शरीर को धीरे-धीरे अभ्यास कराने से शरीर उपवास के लिए तैयार हो जाता है। ऊपर का काम चलाने से ही बहुत रा रोग दूर रहते हैं।

उपवास के बाद ऐसा कि पहले कई बार दुहराया गया है, बहुत धीरे धीरे अपने मामूली भोजन पर आना चाहिये। तीन दिन के उपवास

के बाद चौथे दिन सिर्फ़ तीन बार फल के रस या तरकारी का सूप, पाँचवें दिन एक बार रस या सूप और दो बार फल या भाजी, छठे दिन तीन बार फल या भाजी, सातवें दिन एक भोजन में रोटी सम्झी—इस तरह धीरे धीरे भोजन की मात्रा बढ़ानी चाहिए। याद रखिए उपवास का क़तरा उपवास के दिनों में नहीं बल्कि उपवास तग़्गने के दिनों में है।

उपवास में कुपचाप बैठे या लेटे रहना न चाहिए। अगर नई (तीव्र) बीमारी में उपवास करना पड़ता है तो आराम करना जरूरी है, पर यदि तनदुरुस्ती का तरक़्की देने के लिये या किसी बीमारी में, जिसमें ख़ाना-पिना बन्द न हुआ हो, उपवास किया जाय तो अपना मामूली काम जारी रखना चाहिए और शक्ति भर कसरत करनी चाहिए या टहलना चाहिए। इसका ख़याल रखना चाहिए कि यक़ान न हो। कुछ हासतों में लेटे रहना ही अच्छा होता है। शरीर की शक्ति समग्र कर काम करना चाहिए। कभी कभी बैठे रहने के बाद ठठन से सिर चकराता है। इससे डरने की कोई जरूरत नहीं है। हाँ, भौंके से ठठना बैठना न चाहिए।

इस क़िताब में हमने उपवास के बारे में कोई ख़ास बात नहीं कही जा रही है। पर दा-तीन छ़ाटे उपवास के बाद एक सम्पा उपवास करने की योग्यता खुद ही आ जाती है। दूसरा बात यह है कि सम्पा उपवास या छ़ोटा उपवास भी तमो करना चाहिए, जब यह निश्चय हो जाय कि अब असंयम न होगा। उपवास करना, फिर ख़ू कर ख़ाना-पिना, फिर उपवास करना मानो शरीर को ख़ीच-तान की हासत में रखना है, जिससे हानि छ़ोड़ कर लाभ नहीं होता। साधारणतः शम्झी तरह लेकिन संयम व साथ ख़ाने-पिने की आदत बालना कठिन न होना चाहिए।

पेट का आराम देने के लिए पूरे उपवास के अलावा और कद तरीके हैं—

ही दिन से सुबह शाम दो बार एनीमा लिवा जाय ता क्वाजारी के पचराष्ट्र नहीं या बहुत कम मालूम होगी। उपवास के चौथे या पाँचें दिन कमी कमी सातवें दिन से फिर ताकत मालूम होने लगती है और तबीयत पहले से कहीं अच्छी और ठाढ़ी मालूम होती है। जो अपरन बहुत कमजोर नहीं है वह साठ दिन का उपवास बिना भय के कर सकता है और उससे लाभ उठा सकता है। पर पहले तीन दिन के उपवास से ही शुरु करना चाहिए। फिर दो या तीन महीने के बाद साठ दिन का उपवास किया जा सकता है। तीन दिन का उपवास तो हर कोई कर सकता है और इसमें किसी तरह का नुकसान नहीं है। किसी किसी रोग में बहुत जल्दे उपवास की गुरुत पड़ती है, जिससे रोग बिल्कुल निर्मूल हो जाता है। लेकिन लम्बा उपवास किसी अनुभवही की देख-रेख में करना चाहिए। और कोई बात नहीं है, सिर्फ कमी कमी तबीयत पचराठी है। हाँ, कई छोटे छोटे उपवासों के बाद आदमी एक लम्बा उपवास कर सकता है।

जिसके शरीर में ज्यादा विकार है, या मांसाहार के कारण बहुत दूषित पदार्थ इकट्ठे हो गये हैं उसे उपवास से विशेष फायदा होगा। इसका कारण यह है कि शरीर को बहुत विकार निकालने के लिए चष्टा करनी पड़ती है। एस लोगों को चाहिए कि वे उपवास के लिए अपने शरीर को तैयार करें—पहले सप्ताह में दिन में सिर्फ दो बार भोजन (रोटो-साग, नारंगी इत्यादि नहीं) दूसरे में एक बार रात-नाच और दो बार फल, तीसरे में दिन में सिर्फ तीन बार फल और बीच में छिन-चार बार फल का रस। इन दिनों हर रोज एनीमा लेना चाहिए। इस तरह शरीर को धीरे-धीरे अभ्यास कराने से शरीर उपवास के लिए तैयार हो जाता है। ऊपर का क्रम चलाने से ही बहुत सारे रोग दूर रहते हैं।

उपवास के बाद जैसा कि पहले कई बार झुराया गया है, बहुत धीरे धीरे अपने मामूली भोजन पर आना चाहिये। तीन दिन के उपवास

चाहिए। इस तरह के डेढ़ दो महीने के मोचन से न सिर्फ रोग ही जाते हैं बल्कि मोटे आदमी कुछ बुबले और बुबले आदमी कुछ मोटे ही जाते हैं। दूध या मठा पीने के दिनों में अब-कभी एनीमा देने की जरूरत पड़ती है।

(४) एक बार एक ही चीज खाना, जैसे आज सुबह का सिर्फ रोटी, शाम को केवल भाजी कल सुबह को हरे पत्ते, शाम को आलू भाजी की तरकारी, परसों सुबह का अमरुद, शाम को रोटी। इस तरह पेट को आराम देना उसके लिये अच्छा है, जिसे कोई सख्त तकलीफ़ तो नहीं है लेकिन का कुछ भी है उसे दूर कर स्वास्थ्य का बचाने की आवश्यकता है।



अन्त में यह बताना मैं जरूरी समझता हूँ कि अक्सर के अनुसार मोचन होता है। चिकित्सा के दिनों के मोचन कुछ और हैं और तन दुर्बलता के दिनों के कुछ और। चिकित्सा के दिनों के मोचन में शरीर का बिकार निकालने की शक्ति रहती है न कि शरीर को पुष्ट करने की। मिसाल के लिए, दूध पुष्टिकारक है न कि बिकार निकालने वाला। चाहे फल और सब्जी (ज्यादातर कच्ची ही) बिकार निकालने वाले मोचन हैं।

(१) तीन चार दिन या एक सप्ताह फल के रस पीकर हो जाना । इस शासत में भी एनीमा जरूरी है । ऐसे अर्द्ध उपवास के बहुत लाभ होता है ।

(२) पन्द्रह बीस दिन हल्के फल या पकी हरी भाजी पर हो जाना । इसमें सब कमी एनीमा लेने की जरूरत पड़ती है । गठिया के अनेक रोगियों का महीना डेढ़-महीना सिर्फ फल और खिल्लाकर ही आराम किया है ।

किसी किसी के पेट में एक-एक के फलाहार से गड़बड़ी होती है इसका कारण यह है कि पहले से आंतों के अन्दर सड़ते हुए पदार्थों का स और भी विकृत हो उठते हैं । ऐसे आरामियों को दो-तीन दिन उपवास या रसाहार और एनीमा प्रयोग के बाद पहले पकी (मुलायम) भाजी और तब फलाहार शुरू करना चाहिए ।

कमी कमी ऐसा भी होता है कि कोई फल गुणदायक होते हुए किसी क अनुकूल नहीं होता । ऐसी शासत में कुछ दिनों के लिए फल को छोड़ देना चाहिए । फल जिसके अनुकूल न हो उस सिर्फ का भाजी खाकर कुछ दिन रहना चाहिए और हर रोज एनीमा देने चाहिए । फिर धीरे धीरे फलों पर आना चाहिए ।

(३) दिन में तीन चार बार मठा या दूध पीकर हो रहनी । केवल इस दूध या मठा के मायन से सभी प्रकार के पुराने रोग अच्छे होते हैं दूध या मठे की मात्रा पर ध्यान रखना चाहिए । शुरू शुरू में एक से तीन छटाक ही काफी है । दूध में शहद मिला सकते हैं, चीनी का मिश्र नहीं । अगर पतले दस्त आने की या कमखार पाचन शक्ति की शिकायत है तो कुछ दिन मठा पीने के बाद दूध शुरू करना ठीक होता है । निरा दूध का भोजन शुरू करने से पहले दो-तीन दिन उपवास का और उपवास के दिनों में एनीमा लेना जरूरी है । दूध असल और नम हो । मठे को भी अच्छा, पी-रहित और मीठा (या कम खट्टा) होना

। वाहिण । इस तरह के बड़े दो महीने के भोजन से न सिर्फ रोग ही माते हैं बल्कि मोटे आदमी कुछ दुबले और दुबले आदमी कुछ मोटे ही माते हैं । दूध या मठा पीने के दिनों में जब कभी एनीमा लेने की जरूरत पड़ती है ।

(४) एक बार एक ही चीज खाना, जैसे आज सुबह का सिर्फ रोटी, शाम को केवल भाजी कल सुबह को हरे पत्ते, शाम को आलू गोभी की तरकारी, परसों सुबह का अमरुद, शाम का रोटी । इस तरह पेट का आराम देना उसके लिये अच्छा है, जिसे कोई सख्त तकलीफ़ ता नहीं है लेकिन आ कुछ भी है उसे चूर कर स्वास्थ्य को बढ़ाने की आवश्यकता है ।



अन्त में यह बताना मैं जरूरी समझता हूँ कि अक्सर के अनुसार भोजन होता है । बिस्त्रिप्ता के दिनों के भोजन कुछ और हैं और तन दुस्ती के दिनों के कुछ और । बिस्त्रिप्ता के दिनों के भोजन में शरीर के विकार निकालने की शक्ति रहती है न कि शरीर को पुष्ट करने की । मिश्रात के लिए, ५५ पुष्टिकारक है न कि विकार निकालने वाला । चाहे फल और सब्जी (ज्यादातर कच्ची ही) विकार निकालने वाले भोजन हैं ।

खाद्य पदार्थ०

भोजन के बारे में बहुत कुछ बताया जा चुका है, लेकिन यह तब तक इतना जरूरी है कि इस संबंध में कुछ और बातें बताई जाती हैं। पुरानी बातें भी दुहराई जा रही हैं।

अचूक-चिकित्सा-विधि में भोजन के बारे में जो उपाय है वह इन चिकित्सा-विधियों के खयाल से कुछ भिन्न है। उदाहरण के लिए, कुछ चिकित्सक बुखार इत्यादि के बाद मूग की दास के पानी पिला देते हैं। कुछ लोग बुखार में ही या बुखार के बाद दूध साबुदाना से हैं। इसी तरह बीमारी के अम्बु हाते ही लिचड़ी का पम्प दिया जाता है। अक्सर लोग फलों से डरते हैं और कहते हैं कि उनसे ठंड लग जायगी। फिर हैबे के दिनों में माखी खाना मना किया जाता है। इसी तरह के बहुत से विचार हैं, जिनसे अचूक-चिकित्सा-विधि को मजबूत रखते हैं।

पहली बात तो यह है कि नये रोगों में कुछ भी खाने का न होना चाहिए, लेकिन अगर राग ज्यादा दिन चले तो फलों का रस देना चाहिए। राग के अम्बु हा आन पर एक-दो दिन तक रागी खेरो पर ही रखकर उसके अलावा थोड़ा-थोड़ा दूध देते हैं। फिर एक दो दिन फल या माखी और एक राटी-भाजी या चावल माखी देते हैं। दाल ठमी शुरू कराते हैं जब कि रोगी की पाचन शक्ति अच्छी हो जाती है।

अचूक-चिकित्सा-विधि से रोग की अवस्था में अगर कुछ भी खाने का दिया जाता है तो यह सिर्फ इसी विचार से कि शून्य का ठीक करने

० इस लेख का कुछ अंश (पहले लेखक द्वारा संवादित) 'जीवन सलाह' पत्र में प्रकाशित, लेखक के एक लेख से लिया गया है।

के लिए रोगी को प्राकृतिक लवणों (नमक) के रूप में बरूरी दवाइयाँ मल बायें और साथ ही पचाने में भी बहुत शक्ति न लगे । यह लवण रूज और मासी से अच्छे तरह मिलते हैं ।

फल—

फलों में नींबू और नींबू की भाति के सभी फल, जैसे सन्तरे, मीठे नींबू, मौसबी, चकोसरे, अच्छे हैं । मकाइया (रसमरी) और अनन्नास का गुण भी फरीब फरीब वैसा ही है । यह कुछ सट्टे होते हैं ता भी सूत की सटाई का दूर कर उसमें खारापन लाते हैं । सभी बीमारियों में इनके रसों का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन का बहुत कमजोर है या त्रिके बहुत सट्टे डकार आते है या जिहें वीर्य-दाय है उन्हें सट्टे फलों से या तो परहेज करना चाहिए या उनका इस्तेमाल पाकी मात्रा में करना चाहिए । यह भी देखना चाहिए कि कब गरम पानी के साथ, कब ठंडे पानी के साथ और कब बिना पानी के ही नींबू के रस का पी सकते हैं । शुक्राम-खासी में नींबू के रस में पहले कुछ सर्दी या खासी बड़ी सी मासूम हो सकती है, लेकिन उससे फायदा छाड़कर दुकसान नहीं हो सकता । नींबू के रस का पानी के साथ या जैसे ही ज़खम या फाड़े-फुंसी पर बहुत फायदे के साथ लगाया जा सकता है । यह कुछ चुमेगा, लेकिन जितना टिक्चर आयोडीन (Iincture Iodine) चुमता है उससे ज्यादा न चुमेगा और उससे ज्यादा लाभ पहुँचायेगा ।

और रसदार फल अनार, अंगूर, टमाटर, गन्ना हैं । इनमें अनार और टमाटर के रस प्रायः सभी हालतों में सब रागियों को दे सकते हैं । सट्टे अनारों का इस्तेमाल न करना चाहिए, लेकिन मुर्ल (लाल) कपारी अनारों का इस्तेमाल खाँसी की हालत का छोड़ कर और सभी हालतों में कर सकते हैं ।

छोटे फलों के रस में खासी बढ़ी सी मालूम होती है। अगर रस कष्ट बढ़े वा मीठे फलों का रस काम में लाना चाहिए। लेकिन गुा के शुरु होते ही नीबू के रस का प्रयोग जरूर करना चाहिए।

अंगूर और गन्ने में खीनी की मात्रा ज्यादा है, इससे उनके रस में ज्यादा देर लगती है। रोग के चले जाने पर ही इनके रसों को दे ठीक है। नये रोग के दूर होते ही अंगूर का रस दे सकते हैं। मात्रा भी स्याल रखना चाहिए। सन्तरे वा टमाटर का रस अगर एक वा दो छटांक दिया जा सकता है तो अंगूर का रस एक ही छटांक दे चाहिए।

सेब और नाशपाती को कुचलकर भी रस निकलता है। इसे फलों के रस की तरह समझना चाहिए।

छोटे छोटे पके बीजू (खूसने) आमों का रस पुराने रोग वाले के लिए बहुत फायदेमंद है लेकिन एक-दो दिन देकर देख लेना चाहिए कि कष्ट बढ़ तो नहीं रहा है। नये रोगों में रोग के चले जाने पर ही आम का रस देना चाहिए।

आमून का ताजा रस भी बहुत लाभ के साथ नये और पुराने रोगों में इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन जिसके शरीर में बहुत खटाई है उसे शुरु शुरु में कुछ कष्टकर हो सकता है। याद यह है कि व्यक्तिगत विशेषता और आवश्यकता का भी देखना होता है।

इसके बाद गूदेदार फलों का नम्र रस आता है, जैसे तरबूज, खरबूज, शरीफा, शहतूत, आमून, अनन्नास, परीता, बेसी आम इत्यादि। इनमें नये रोग के बाद वा पुराने रोगों में इस्तेमाल करते हैं। तरबूज किसी किसी को शुरु में कष्ट देता है पर है यह अच्छा फल। फिर सफ़ेद फलों में खीरा, ककड़ी मीठा सेब, नाशपाती, अमरुद इत्यादि हैं। खीरा और ककड़ी बहुत अच्छे हैं, लेकिन इनके पचने में देर लगती है।

जितने तरह के भी फल हैं, रसदार या गूदेदार या सख्त, इन सबों का इस्तेमाल शक्ति देख कर पुराने रोगों में किया जा सकता है, लेकिन एक ही फल का एक बार इच्छा भर खाना चाहिए। पहले पके और रसदार फलों से शुरू करना चाहिए। कोई भी पुराना रोग सिर्फ फलाहार पर रह कर दूर किया जा सकता है। एक ही दिन में कई तरह के फल बदल-बदल कर खाये जा सकते हैं, जैसे सुबह को सन्तरे, दोपहर में आमरुद या गाबर या टमाटर और शाम को सेब (या क्रिमिश)।

सेब बहुत अच्छा फल है, लेकिन मँहगा बरत है। फलाहार शुरू करने पर किसी किसी को कब्ज रहने लगता है। ऐसे लोगों को कुछ दिनों तक लगातार एनीमा लेना चाहिए। एनीमा तब तक लिया जाय जब तक कि खुद-ब-खुद पाखाना साफ न जाने लगे।

सेब, नाशपाती, आमरुद जैसे मुहायम झिलकेवाले फलों के छिलके को न फेंकना चाहिए।

केला और कटहल का इस्तेमाल रोग की हालत में न करना चाहिए। लेकिन केला जैसे बहुत गुणकारी है। जब कोई खास रोग न रहे तो ताकत और वजन बढ़ाने के लिए केले का प्रयोग बहुत अच्छा है। इसके साथ दूध भी लिया जा सकता है। यूरप-अमेरिका वाले केले के साथ दूध बना करेंगे, पर दोनों के मेल से कोई अच्छी खराबी नहीं होती। हाँ, इसके खाने के पहले और बाद काफी अंतर होना चाहिए। १ दिन के भीतर में केला-दूध ही लेना बहुत अच्छा होगा। कम और सड़के-सड़कियों को तो केला बरत देना चाहिए। कुछ लोग कहते हैं कि केला स कब्ज होता है। पर कब्ज तो कमजोरी में होता ही है। उसकी परवाह न करनी चाहिए।

एसे फलों में क्रिमिश, मुनक्के, अंगूर और पिनखमूर का इस्तेमाल तो नये रोग के बाद या पुराने रोगों में बरत कर सकते हैं,

लेकिन बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता, मूंगफली इत्यादि का पुराने रोगों में भी पहले नहीं करते। नारियल की गिरि बहुत दूध वाली है। इन गिरीदार मेवों को गाजर या टमाटर या अमरुद रास जैसे ठाणे फलों के साथ खाना चाहिए—नाश्ते की तरह नहीं, दोपहर के समय के भोजन की तरह।

जो फल ऊपर बताये गये हैं उनके अलावा कुछ और भी कहें। अगर वे पक जाने पर भीठे हो जाते हो तो उन सबों का इस्तेमाल पुराने रोग की हालत में किया जा सकता है। इतना जरूर याद रखना चाहिए कि नये रोगों में सिर्फ रस दिया जाता है। पुराने रोगों में दोपहर के भोजन के बाद सबेरे इनका फल और दूध, दोपहर में राखी जाये और रात में फिर सब या गाजर या नाशपाती या अमरुद के ४-६ दाने बादाम या काजू का खाना अच्छा फल है। यह जीवन चल सकता है।

माजी-तरकारी—

नये रोगों में सिर्फ इनका रस (सू) देना चाहिए, लेकिन वृद्धों के रस ज्यादा अच्छे होते हैं। सू में नमक देने की जरूरत होती है और नमक रोग के देना का बुरा नतीजा नहीं है। पुराने रोगों में यह रस के बदले या फल के साथ अदल-बदल कर दी जा सकती है, लेकिन यह कह देना जरूरी है कि तरकारी से पच ही अच्छे होंगे। फिर भी जहाँ फल न मिलें या अच्छे न मिलें वहाँ सात-आठियों से बड़ी कम निकल सकता है। पुराने रोगों में सिर्फ तरकारी काकर ही रस आसानी से निकल सकता है। इनका पकावें की तरकीब जाननी चाहिए। सब से अच्छे तरकारी यह होती है जो थप से पकाई जाती है, जैसे इन्फ्रमिक कूकर (inframic cooker) में। अगर यह न हो सके तो किसी बड़े बर्तन में पानी सीलाना चाहिए और उसी में तरकारी से मरे एक टुकड़े या कद्दावर को, जिसका मुँह बंद हो, छुड़ देना चाहिए। उस बड़े बर्तन के भी

देना चाहिए। सोलते पानी की गरमी से बच्चे के अन्दर की भाजी धायगी। अगर यह भी न हा सके तो घोंमी आंच पर और बर्तन का बन्द कर तरकारी पकानी चाहिए।

सौकी, नेनुआ, सरोई, परवल इत्यादि माजियों के छिलके मुलायम वे हैं। उन्हें फेंकना न चाहिए। हाँ, अगर कोई रोगी ऐसा है, जिसकी चन-शक्ति बहुत ज्यादा कमजोर होगई है, या जिसको पतले दस्त आते, या साते ही पेट में किसी तरह की तकसोफ़ होती है या उसके लिए इन माजियों के छिलके छीलकर और उन्हें खूब अच्छी तरह गलाकर देना चाहिए। थोड़े दिनों के बाद छिलके सहित तरकारी पकाना और रोगी सिंहाना शुरू कर देना चाहिए। छिलकों में तनबुस्ती के लिए हुत सी चीन्हे रहती हैं, लेकिन हम लोग सिर्फ़ दिखावे के लिए असली तन को फेंक कर बेकार या कम फायदे की चीन्हों का खाना अच्छा समझते हैं। आलू का छिलका कभी न फेंकना चाहिए।

पकाते समय तरकारी से निभझा हुआ पानी भी न फेंकना चाहिए। नमें बहुत-सी प्राकृतिक दवाइयाँ रहती हैं।

चिकित्सा के दिनों में पहले तरकारी में घी या तेल न पड़े। कुछ जों के बाद थोड़ा घी डाल सकते हैं। मसालों में सिर्फ़ जीरा। रोग के हुत कुछ दूर हो जाने पर थोड़ी इल्ली, बनिया भी अच्छी तरह पीस र खाक सकते हैं—बस, और किसी मसाले का हस्तेमाल न रना चाहिए।

जिन्यों के दर्जे इस तरह हैं—

(१) पत्तीदार भाजी, जिसमें सभी तरह के साग, जैसे पालक, पुष्पा, चौलाई, मर्चा (लाल साग), पोर्द, ऊगल, अने का साग, तमकन्से (पात गोभी या बन्द गोभी) की पत्ती, मूली की पत्ती, शलम की पत्ती, सेटिच इत्यादि आते हैं। इनकी तरकारी सब से ज्यादा

लामदायक है, क्योंकि इनमें प्राकृतिक नमक और प्रायः सभी वन-विटामीन रहते हैं। लेकिन कुछ लोगों को हरा साग वायु-कटाई ऐसे लोगों को चिकित्सा के दिनों में साग से परहेज रखना चाहिए।। सावन में भी सागों का इस्तेमाल सब को छुड़ देना चाहिए। चिकित्सा के दिनों में पहले हरी भाभी से शुरू करके फिर धीरे धीरे पत्ते-भाभियों पर आना चाहिए, लेकिन इन्हें दिन में ही खाना अच्छा है।

इसमें से कुछ साग कच्चे खाये जा सकते हैं, जैसे पालक (नींबू-रस या दही के साथ, राखी से पहले), खने का साग, करमकस्ता, सू-की पत्ती, छोटिस। कच्चा खाने से वायु नहीं होती या कम होती है।

(२) हरी भाभी, जैसे लौकी (लौआ कटुआ), परवत, नेत्र-परार, गोंगरा, बीआ तराई), तराई (सोरी भिल्ली), ककड़ी भि (राम तराई), करेला-वन-करेला (खेससा, चठेल), डिंडा, चर्बि (कैता), सेम, लोमिका (बोंडा) इत्यादि। नये 'रोम' के दूर होने बाद ही और पुराने रोगों में इन भाभियों में से सेम और लोमिका छुड़कर और सभी भाभियों को खा सकते हैं। इलाज के समय में और करेला का इस्तेमाल भी कम ही करना चाहिए। जब पुराने रोगों से ज्यादा खले आर्य तो कभी-कभी सेम और लोमिका ख सकते हैं।

टमाटर भाभी भी है और पल भी। टमाटर का आग पर पका खाना मानो उसको नष्ट करके खाना है। पके हुए सात टमाटर के कच्चा ही 'खलाद' के रूप में खाना (रोटी-भाभी से पहले) अच्छा है।

फूल-गोभी और गाँठ-गोभी का स्थान हरी भाभियों में है। फूल-गोभी बरा पायुचारक (बादी) है। इसका इस्तेमाल तनदुबस्ती की हालत में ही करना चाहिए। गाँठ गोभी का इस्तेमाल पुराने रोगों में कभी-कभी कर सकते हैं।

फल-गोभी भी कच्ची खाई जा सकती है।

(१) कन्द भाभी, जैसे आलू, धुइयां (अरबी पेन्ची), बंदा बा), सूरन (आलू मिमीकन्द), रतालू (आर, लमार), शलगम, गाजर, चुन्दर इत्यादि । इनमें शलगम, मूली, चुन्दर, और आर का इस्तेमाल नये रोग के बाद और पुराने रोगों में करना चाहिए । कम और मूली को ठनकी अड़ के पास की मुलायम पत्ती के साथ ना चाहिए । माटी मूली वायुकारक (बादी) होती है । रतालू कमी-कमी पुराने रोगों में खा सकते हैं । आलू पुराने रोगों में तभी ना चाहिए जब कि रोग आपसे ज्यादा दूर हो गया हो, वह भी कमी ।

(४) कुछ और भाजियां, जैसे बैंगन (मटा, बतखें), कोहड़ा दूद, काशी फल), टमाटर (जिसकी गिनती फलों में कर ली गई है), वा केला इत्यादि । पके टमाटर के बारे में पहले कह चुके हैं । न बादी होता है और केला देर से पचता है । कोहड़ा कुछ बादी है ।

आलू और केले को रोटी के बदले खाना चाहिए । दो बड़े आलू एक छोटा केला एक मामूली रोटी के बराबर हैं । अक्सर लोग मेन्चावल के साथ आलू की बहुत तरह की तरकारियां खाते हैं । ऐसा ना कम का निमंत्रण देना है । अगर आप चार रोटी खाते हैं और ३ के साथ-साथ आलू की तरकारी भी खाना चाहते हैं या खाने के बाद पका केला खाना चाहते हैं तो ऊपर बताये अन्दाज से रोटी का आ काम कर दीजिए । २०१८

आलू बहुत अच्छा, और सनपुस्ती बढ़ाने वाली चीज है, लेकिन पुस्ती के दिनों में ही इसे खाना चाहिए ।

जैसा कि ऊपर बताया गया है, कुछ भाजियां कच्ची खाई या सड़ती जैसे टमाटर, खीरा, ककड़ी करमकल्ला, शलगम, सेटिस, चुन्दर गांभी, पालक, अने का साग, धनिया की पत्ती, पुदीने की पत्ती, नी, मूली की पत्ती । इनको पकाना मानो इनको खान लेना है । इनमें

से तीन-चार भागियों को पतला-पतला काटकर और एक साथ मिश्रित 'सलाद' (salad) बनाते हैं। इसमें नमक, नींबू का रस, भी या तैल (olive) या सरसों के तेल की दो-चार बूंदें, अगर इच्छा हो तो, हो सकते हैं। तनबुद्धि की हालत में सलाद में प्याज, अदरक (घरी) और हरी मिर्च के चार छ' टुकड़े भी छड़ सकते हैं। ऊपर से नमक की गिरी के पतले छिले हुए टुकड़े भी दे सकते हैं। सिरका न खाने चाहिए। सिरका खड़ी-जली चीज है। उससे पहिले पचाने में आसानी होती है, लेकिन आगे चलकर मदे और खून पर बुरा असर पड़ता है। सिरके का सभी फायदा नींबू के रस से मिल जाता है। सलाद में भग एक पत्तीदार भागी जरूर हो। तनबुद्धि में और पुराने रागों की इलाज में सलाद हर रोज खाना चाहिए, क्योंकि इसके खाने से भागी खाने पुरा-पुरा लाभ जरूर मिल जाता है। पकाने से भागियों का कुछ कुछ जरूर नष्ट होता है।

फलों का भी सलाद बनता है। दो-तीन फलों या क्रम ५ टुकड़ों का एक साथ मिला कर ऊपर से थोड़ा दूध या दही बांध देते हैं फल-मिलाव बनता है।

अनज —

(१) गेहूँ का आटा बहुत अच्छा है, अगर वह हाथ की बली से पीसा जाय और उसका चाकर न निकाला जाय। अगर हाथ की बली का पीसा आटा न हो तो मिल का ही सही, लेकिन खोकर न निकाला जाय। बहुत से पुराने रागों में जिन रोगियों का फल की सुविधा न हो ता वे सिर्फ रोटी (गेहूँ या जौ की, और कुछ नारी) खाकर ही अपना राग दूर कर सकते हैं। इससे पेट भरता है, ठण्ड बनी रहती है और रोग भी दूर जाता है।

(२) चावल गेहूँ के बराबर है, अगर धान का खिलका निकालने के बाद चावल कूट-कूट कर साफ न किये जायें तो। चावल का नमक भी न निकालना चाहिए। राटी और चावल को एक ही खाने में खाना

अच्छा नहीं है। चावल की खराबी यही है कि उसका चबाना मुश्किल है और उसमें बहुत पानी है।

(१) दालों का खिलके के साथ (सानूत दाने की दाल) खाना चाहिए। ग्रहर की दाल जितनी कम खाई जाय अच्छा है। ठण्ड की दाल ताकत पैदा करने वाली पर बुरी है। कमजोर मेरे वालों के लिए मूय की दाल और साधारण तनदुस्ती वालों के लिए मसूर की दाल बहुत अच्छी है। मसूर ताकतवर है, और साथ ही उठनी वाली नहीं है जितनी कि ठण्ड। दाल गाढी बनानी चाहिए, जिससे कि उसके साथ साथे गये चावल या रोटों के चबाने में कठिनाई न हो। रात में दाल न खानी चाहिए। खालीस खाल की उम्र लगते-लगते दालों का इस्तेमाल बहुत कम कर लेना चाहिए। दाल तनदुस्ती के दिनों का खोज है।

मटर और चने का फसल के दिनों में हरा और कच्चा ही खाना चाहिए। तनदुस्ती के दिनों में दिन के भाजन में दाल खालकर सिर्फ मटर या चना चाहिए। मटर वाली है, लेकिन अकेली और कच्ची खान स बुरा असर न होगा। सूखे चने भी अगर मिलाकर और उनके कूँके (अंकुर) निकल जाने पर साथे जायें तो बहुत फायदा हो। मुन चने खान का रिवाज ठीक नहीं है। मुट्टे के दिनों में दिन के भाजन में किसी नाश्ते में नहीं, सिर्फ मुट्टे साथे जायें तो नुकसान न होगा।

यह फिर दुहराया जा रहा है कि सभी को सब चीजें अनुकूल नहीं होती एक-दो दिन के प्रयोग से यह जाना जा सकता है कि क्या अनुकूल होता है और क्या नहीं। साथ ही यह भी है कि स्वस्थ और बलवान का प्रायः सभी चीजें अनुकूल होती हैं। इसलिए स्वस्थ और बलवान बनना चाहिए न सिर्फ रोग रहित।

दूध, दही, घी—

दूध के बारे में बहुत बहस है। दूध एक पूरी खुराक है। उसे रुका न समझना चाहिए। किसी भी नये रोग में दूध का इस्तेमाल शनिकर

होगा। पुराने रोगों में भी रोग के आवे से ज्यादा दूर होने पर दूध का व्यवहार करना चाहिए। दूध का मेल फलों के साथ ही अच्छा होता है। रोटी, चावल के साथ भरसक दूध में पीना चाहिए। रात में सोते-बजे खाना खाकर सोते समय दूध पीने का रिवाज बहुत हानिकारक है उससे न तो खाना ही पचता है न दूध।

खांसी की हासत में या जिन्हें बार-बार खांसी होती है या जिन्हें ब्रांश या पेनिश की शिकायत रहती हो उन्हें दूध से परहेज करना चाहिए।

दूध अगर अच्छा मिल सके तो लेना चाहिए, नहीं तो इसके फिं धित करने की कुछ जरूरत नहीं। फिर दूध कच्चा ही पीना चाहिए अगर घूप में घूम घूमकर पास करने वाली मामूली तनदुस्त गाव का दूध अच्छे बत्तन में डुहा जाय। कच्चा पीने में कुछ हान न है। फ्रीज से दूध का गुण जाता रहता है। नीर, सेंबई अच्छी चीज नहीं हैं। वे खवाई नहीं जा सकतीं। रबड़ी-मलाई खाना शरीर में इकट्ठा करना है। ऐसी ऐसी चीजों को अगर स्पोहार में ही कभी का खामा जाय तो बहुत बुरा न होगा।

गाव के दूध का मठा, घर का जमा हुआ जिससे मक्कन निकालिया गया है, दूध से इस्का और अपक राग बालों के लिए दूध ज्यादा हितकर है। मठा से करना न चाहिए। सुबह जागते में मठा का व्यवहार अच्छा होता है। दूध या मठे में सफेद चीनी नहीं, लाल राकर, मुक्क या राहद डालना चाहिए, वह भी जब कोई दास रोग न हो। चीनी का इस्तेमाल बहुत बुरा है। बहुत से रोग उससे ही होते हैं। दही अच्छी चीज है। तनदुस्ती के दिनों में खाने के साथ थोड़ी मात्रा में दही खाना अच्छा है। रागियों की दही के बदले मठा ही लेना चाहिए। भी तनदुस्ती की हालत में दाल या तरकारी के साथ ले सकते हैं।

पोड़े, पैज इत्यादि काम करने वाले जम्पवर या शर, चीन जैसे बलवान जानवर भी, दूध नहीं खाते पीते, फिर भी ठगड़े बने रहते हैं।



डाक्टर हुनरी लिडल्लार

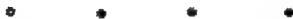
मिचिगो (अमरिका) निवासी। इन्होंने एलोपैथिक डाक्टर हास हुए
भी औषधि का व्यवहार छाड़ दिया और प्राकृतिक चिकित्सा
का अपनाया। इन्होंने सिद्ध किया कि तीव्र रोग
अपना चिकित्सक आप ही है

खुद गाय, भिखवा दूध पिया जाता है, दूध नहीं पीती। सब पूछिए तो दूध या तो बचपन (जब दाँत नहीं होते) या बुढ़ापे (जब दाँत गिर जाते हैं) के दिनों का आहार है। फिर भी अगर नियम से दूध-पी लिये जायें तो बहुत लाभ हो सकता है।

रोग दूर होने पर, और आँध की शिकायत जब किसी तरह न रहे तो, दूध के इस्तेमाल से तनबुद्धती बनती है।



अगर सफ़ेद चीनी, सफ़ेद मैदा, सफ़ेद छूटे चावल और बिना छिलके की दाल का इस्तेमाल छोड़ दिया जाय, धी में पके पकवान और मिठाइयों का इस्तेमाल बहुत कम कर दिया जाय, चाय, काफी, शेरब, मोबलरीन दाल से उतार दिया जाय और साथ ही नाश्ते में अन्न भी चीन्हे बिलकुल न खाई जायें तो रोग दूर या बहुत कम हो जायगा। अगर मोबन के परहेज के साथ कसरत नियमानुसार की जाय तो राग हो ही नहीं।



इन दिनों प्रायः सैकड़ों निम्नानवे आदमियों का पेट किसी न किसी तरह खराब रहता है। ऊपर से देखने में वे मले-चगे मालूम होते हैं, लेकिन सच्ची तनबुद्धती इनके पास नहीं होती। अगर ये सब तीन दिनों के उपवास और दोनों समय एनीमा प्रयोग के बाद एक महीने तक सिर्फ फल या भाजी या फल-दूध खाकर रहें और इन दिनों भी दिन में एक बार या जब जरूरत मालूम हो तब एनीमा हों तो शरीर करीब करीब नया हो जायगा। इसके बाद नियमित मोबन और कसरत से चार छ महीनों में ही वे पूरी तरह तनबुद्ध और हट्टे-कट्टे हो जायेंगे। इस तरह का सात्वता काया-कल्प प्रायः सभी २० साल से ज्यादा उम्र वालों के लिए फायदेमन्द होगा।

पहले मैं विटामिनों का ही लूंगा। विटामीन क्या है, यह ब्रह्म कटिन है इसके संबंध में इतना ही कहा जा सकता है कि विटामिन स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। अभी तक साधारणतः नीचे दिये विटामिन का पता चल सका है :—

(अ) विटामीन 'ए' साधारण तौर से शरीर के बढने और पुन होने के लिए जरूरी है। आंखों को शक्ति भी इसी से मिलती है। वा विटामीन दूध, घी, मक्खन गाजर, टमाटर, लेटिस (एक पत्तीया भाजी, वा सलाद में पकती है) और अंडे की जर्दी में पाया जाता है। मांस-मछली में भी इसका कुछ अंश रहता है।

(ब) विटामीन 'बी' नाड़ी संस्थान (nervous system) के लिए जरूरी है और टमाटर, पालक, गाजर, कच्ची बन्द-गोभी (काल फुल्ला), सेम, मटर, प्याज, पुकन्दर, लेटिस, फलों के रस, दूध, दूध के सहित साबुत अनाज और घी-मक्खन में पाया जाता है।

(स) विटामीन 'सी' दाँत, हड्डी और खाल के लिए (हृत्कर है) यह सभी पत्तीदार और हरी भाजियों, दूध, मूत्र, टमाटर, सर्सी वर, बन्द गोभी, प्याज, गाजर और पालक में विशेष रूप से पाया जाता है। अक्सर मैं इसकी मात्रा बहुत बढाता हूँ।

(द) विटामीन 'डी' बच्चों के सूखा (मिठुआ) रोग का रोगने वाला, अंडे की जर्दी, मक्खन दूध, दूध के सहित साबुत अनाज, हरी भाजियाँ मछली और अंगूर में पाया जाता है। अगर सूख में बच्चों को घूँस में रखा जाय—मिठुनी घूँस सही वा सके—और अंगूर का पेदा वा रस दूध के बाद या पहले या साथ पिलाया जाय तो कुछ ही दिनों में सूखा रोग जाता रहे।

(न) विटामीन 'ई' बन्धन (बाँधन) को रोक्ता है और तेल, अनाज के दानों, सेम, मटर, मूत्र, पालक, अंडे की पत्ती को। बादाम, मूँगफली में पाया जाता है।

अब मुख्य खनिज तत्वों का वर्णन किया जायगा ।

(अ) कैल्शियम (calcium—चूना) के अभाव से हड्डियाँ कम मजबूत और पतली रहती हैं, खून में ताकत नहीं होती और शरीर पुष्ट नहीं होता । शलजम के ऊपर का हिस्सा और पत्ते, बादाम, सूखे अजीर, अंडे की बर्दी, फूल-गोभी, दूध, आटे का चोकर, मसूर, मटर, पालक, नौस, सेटिस, बंद-गोभी, मूली, प्याज की पत्ती, शलजम, सन्तरे और चबोदरे में कैल्शियम मिलता है ।

(ब) आयरन (Iron—लोहा) की कमी से खून की कमी, कम बोरी और बीमारियों को रोकने की अयोग्यता होती है । यह तत्व अंडे की बर्दी, मसूर, मटर, चोकर सहित आटा, बादाम, पालक, खजूर, कुहारा, अजीर, आलू, खुआरा, किशमिश, मुनक्के, अखरोट, प्याज की पत्ती सेटिस और मूली में मिलता है ।

(स) सोडियम (sodium) की कमी से बदनजमी और खून में सोडे की कमी होती है । सोडियम आलू-खुआरा, दूध, फूल-गोभी, शलजम, सेब, कुकुर, मूली, अंडा, खीरा, ककड़ी, अजीर, बंद-गोभी, पालक, सेटिस, किशमिश, गाजर और प्याज की पत्तियों में मिलता है ।

(इ) फास्फोरस (phosphorus) की कमी से दिमाग की कमबोरी और यकृत, नाड़ियों की कमबोरी और हड्डियों का पतलापन होता है । यह तत्व अंडे की बर्दी, बादाम, मसूर, बे-छुना आटा जौ, मटर, अखरोट, बंद-गोभी, फूल-गोभी खीरा, ककड़ी, सेटिस, सेब, लोकी मूली, पालक और मछली में पाया जाता है ।

(न) सल्फर (sulphur—गन्धक) की कमी से यकृत की खराबियाँ होती हैं और शरीर में बिकार इकट्ठे होते हैं । सल्फर शलजम, पालक, गोभी, मूली, प्याज की पत्ती, शफ़तः, आटा, मूयफली के छुना आटा, प्याज और सन्तरे में मिलता है ।

(त) पोटेशियम (potassium) की कमी से यकृत की खराबियाँ, कम तथा कुम्हियाँ पैदा होती हैं और जल्द से मरता है । यह

टमाटर, शलगम, लेटिस, प्याज, बन्द-गोभी, फूलगोभी, लामिया (बाता), दूध, अनन्नास, आलू-मुल्ला, नींबू, सन्तरे, शफ़्ठालू, नारानाही और खकतरे में पाया जाता है।

(व) मैग्नेशियम (magnesium) की कमी से नाड़ियों की खराबी, बेचैनी और सून में लट्टाई की ज्यादा मात्रा होती है। चाँदा, बादाम, मूंगफली, टमाटर, लेटिस, पालक खजूर, खमीर, आलू-मुल्ला, किशमिश, नींबू, सन्तरा खुफ़न्दर, बन्द-गोभी और सेब में यह पाया जाता है।

(म) आयोडीन (iodine) की कमी से गिट्टियों (gland) की बीमारी होती है और शरीर में विकार इकट्ठे होते हैं। आयोडीन, गाजर, आलू, बन्द गोभी नाशपाती, अनन्नास, केला और लेटिस में विद्यमान है।

(क) क्लोरीन (chlorine) की कमी में शरीर में बहुत ज्यादा मात्रा में विकार इकट्ठे होते हैं। टमाटर, पालक, दूध, बन्द गोभी, अदरक की सब्दी, लट्टिस, कला, खजूर नींबू अनन्नास, नारियल और बे-कड़े आटे में मिलती है।

इनके अनाया और भी खनिज तत्व हैं जैसे मिल्किलन (milk) प्लूरीन (Plurine) इत्यादि, पर मुख्य मुख्य ऊपर बताया गये।

विटामिनों और खनिज तत्वों के संबंध में इन बातों का भी जानना चाहिए :—

निरोग रहने की आवश्यकता में जो जा चीजें खाई जाती हैं वे बारी की-सारी रोग की आवश्यकता में नहीं खाई जा सकती।

कुछ चीजों में इन दो पदार्थों के अभाव और भी कई तत्व हैं, जो शरीर के लिए हितकर नहीं हैं। जैसे, मांस में बहुत से रोग पैदा करने वाले तत्व हैं। अगर मांस खाया ही जाय तो उस परल ३० मिनट तक खोस्त पानी में उबाल कर उसका सारा विकार-मय रस फेंक देना चाहिए, तब उस पकाना चाहिए। जिस रस का डाक्टर या इन्जीन

ताक़त की खोज बताते हैं वह ताक़त सा देता है पर ताक़त के साथ मुँह की मांसपेशियों के अन्दर के सभी जहरीले पदार्थों का भी शरीर में छोड़ देता है।

अंडा, अगर खाना ही हा तो, कच्चा या खाधा ठबला खाना अच्छा है अनिश्चित सकुत उबले या पके हुआ के।

फल और भाजी खाना से ज्यादा हितकर हैं रोग के भाजन में इनकी मात्रा आधी से ज्यादा हानी चाहिए।

आम के सम्पर्क से कुछ विटामिन और कुछ हद तक खनिज तत्व भी नष्ट हो जाते हैं। मांसियों का बहुत हल्की मात्रा पर पकाना चाहिए और उनसे निकले पानी को कभी पेंचना न चाहिए।

भाजन में कुछ कच्ची सब्जी, जिसे अंगरेजी में 'सलाद' (salad) कहते हैं, जरूर खाना चाहिए।

जब शरीर में किसी तत्व की कमी हा ता ज़ुनकर अपनी पाचन-शक्ति के अनुसार ठही चीजों का खाना चाहिए, जिनसे वह कमी पूरी हो जाय।

कुछ लोग कहते हैं कि फलाहार में बहुत पैसे लगते हैं। उन्हें मैं सिर्फ़ यही याद दिलाना चाहता हूँ कि डाक्टरों की पूछ, बेरुकीमती खेज़िन जहरीली दवाओं और इन्जेक्शनों में फलाहार से भी ज्यादा पैसे लगते हैं और फिर भी रोग नहीं जाता।

हवा स फायदा उठाना

हवा के काम—

हवा ही जीवन की साँस है। बिना पानी और भोजन के मनुष्य कुछ दिनों तक जी सकता है, पर बिना हवा के एक घण्टा भी जी नहीं सकता।

हवा बिना दाम के ही घर बैठे मिलती है, इसलिए हम उसकी कद नहीं करते। पर वह हमारी तनपुरुस्ती का ठीक रखने और बिमारी तनपुरुस्ती को सुधारने के लिए बड़े काम की चीज है।

हवा साँस के रूप में केरुहों में आकर अपनी आक्सीजन से शरीर के अन्दर के रून का साफ़ करती है। यह एक बहुत ज़रूरी बात है, जिसे अच्छी तरह समझना चाहिए। हम जानते हैं कि शरीर की अच्छी हालत में रखने या बीमारी पैदा करने का काम रून का ही है। पर रून दिल से चल कर शरीर के सभी हिस्सों में जाता है। यहां उनकी सफ़ाई पहुँचाता है और उनके बिकारों को छानने साथ लेकर फेफ़ड़ों में पहुँचाता है। जब वह दिल से चलता है तो लमकते लाल रंग का रहता है, पर फेफ़ड़ों में पहुँचते पहुँचते बहुत कुछ स्याह और पुमेला हा जाता है। इसका कारण, जैसा कि ऊपर बताया गया, यही है कि यह शरीर के अंग प्रत्यंग का उसका आहार और पुष्टि देकर उसके अन्दर के बिकारों को छानने साथ ले आता है। फेफ़ड़ों में ही उसकी सफ़ाई होती है। बाँस के साथ आई हुई आक्सीजन से मिलकर वह साफ़ होता है और अंग अन्दर के बहुत से बिकारों को वह साँस के साथ बाहर निष्कास देता है। फेफ़ड़ों में साफ़ होकर, फिर से अंगना अंगना लाल रंग पाकर और आक्सीजन से लदकर रून दिल में आता है और दिल से फिर सारे शरीर में भेजा जाता है। रून के साथ आई हुई आक्सीजन शरीर के

हर हिस्से के विकारों को जलाती और साफ करती है। विकारों की राख (सफाई के बाद उनके बदले हुए रूप) को लेकर खून फिर फेफड़े में आ जाता है। इससे साफ साफ मातृम हो जायगा कि खून और खून के कारण शरीर को अच्छी हालत में रखने के लिए हवा कितनी जरूरी है।

इतना ही नहीं, हवा हमारे खानों में भी लगकर हमें तनदुरुस्त रखने में हमारी मदद करती है। खान में बहुत छोटे छोटे अनेकों सुरास हैं। खान भी एक तरह से सांस लेती है। इसी से सारे बदन में हवा का हर रान और अस्तर धूप का भी लगना बहुत जरूरी है। हवा और धूप से ही प्राण और जीवन-शक्ति मिलती है, पर इन दिनों हम अपने शरीर को इस तरह ढक कर रखते हैं, उस पर तरह तरह की पेशाकों का इतना सा ठेरा लाद देते हैं कि उसे हवा और धूप से कुछ भी फायदा नहीं पहुँचता। यह आश्चर्य कर देखने की ही बात है। आप अपने सारे शरीर में घंटे बंद घंटे हर रान हवा और कमी कमी धूप भी लगने दीजिए। आप देखेंगे कि थोड़े ही दिनों में आप के शरीर की हालत पहले से बहुत अच्छी हो जायगी।

अठिन चर्म-रोग के कई रोगियों को लेसक ने उचित मोशन के साथ साथ हर रान हवा और धूप में तीन-चार घंटे बिस्कुल नंगा रखकर भला जगा किया है। यह रोगी पहले और तरह के इलाज करके हार चुके थे। छय रोग में सारे शरीर में हवा और प्रकाश का लगना बहुत सामदायक होता है।

अपने शरीर के प्रति हमारा धर्म है कि काफी मात्रा में हम साँस-द्वारा हवा अपने अन्दर लें—क्योंकि उसी के साथ विकारों को जलाने और एन को फिर से जाल करने के लिए ऑक्सीजन सी आ सकती है—और साथ ही अपने सारे शरीर में हवा लगने दे। हिन्दुस्तानी रहन

रोगों की प्रचुर चिकित्सा रक्त संचार



रक्त दिल के बायें वेन्ट्रिस्त से पम्प कर शरीर के सभी हिस्सों में जाता है। वहाँ बहकर पहुँचाकर और उन हिस्सों से विकारों का लेना दायाँ आरिस्त में पहुँचता है। यहाँ से यह दायाँ वेन्ट्रिस्त में जाकर केफडा से भेजा जाता है। वहीं आक्सीजन से साफ होकर यह बायें आरिस्त में जाता है और तब बायें वेन्ट्रिस्त में जाकर शरीर में फिर भेजा जाता है।

[यह बिना रक्त-संचार (रक्त का घीरान) समझाने के लिए है यह शरीर के उन भागों का मज्जा चित्र नहीं है।]

रक्त, पचास और जीवन-धर्या में हवा और धूल से पायदा उठाने के बहुत मौके मिलते थे, पर अंगरेजी सभ्यता के साथ साथ अब लाग हिंदुस्तान को भी सर्दियों वाला इंग्लैंड समझने लगे हैं, और गर्मी में भी अपने बदन को गर्दन से ढ़की तक घुरी तरह ढ़क लेते हैं। इसका परिणाम सभी को मासूम है—सूत की कमी के साथ शरीर की कमजारी मांसपेशियों (muscles) की घीयता कमड़े की बीमारियाँ इत्यादि इत्यादि। मासूम समझने की बात है कि अब पेड़-पौधे भी बिना हवा और धूल के नहीं बढ़ते और अब जानवर भी अपने शरीर में हवा और धूल बराबर खाने देते हैं ता मनुष्य इनसे बचकर कबोकर तनदुबस्त और मला चंगा रह सकता है। जाओ मैं ज्यादा कपड़ों की बरतत बरत पकती है, पर उन दिनों भी बापहर में या किसी न किसी समय हवा और धूल का आनन्द लिया जा सकता है।

हवा किस तरह खी जा सकती है—

नाक के द्वारा काफी हवा अन्दर लेने का सबसे अच्छा उपाय खुली जगह या मैदान में कसरत करना, खेलना और तेजी से टहलना है। बच्चों, लड़कों और नौजवानों के लिए हर रोज खेलना जरूरी है। लड़कों और नौजवानों को खेलने के अलावा हर रोज पाँच-दस मिनट या इससे ज्यादा समय के लिए कसरत करना भी जरूरी है। चालीस पंचाशीस साल के लगभग उम्र वालों को यदि वे पहले से कसरत करते और खेलते रहे हैं तो, इन आदतों को जारी रखना चाहिए। लेकिन क्यो क्यो उम्र बढ़ती जाती है, टहलना सब से अच्छी कसरत का काम देता है। अपनी शक्ति मर तेजी से जितनी दूर बन सके, टहलना एक बहुत ही अच्छी कसरत है, जिसे हर काह बहुत लाभ के साथ कर सकता है। करने का मतलब यह है कि खुले मैदान में या किसी भी खुली जगह में खेलने, कसरत करने या टहलने से खुद-ब-खुद बहुत सी दवा

फेरने में पहुँचती है और लून की सफाई का काम अच्छी तरह करता रहता है। रात में जहाँ तक हो खुले में ही सोना चाहिए। अगर कम के ही अन्दर सोना पड़े तो लिफ्टियाँ जरूर धुली हों।

गहरी साँस लेने की आदत बालनी चाहिए।

गहरी सोस क्या है—

गहरी साँस उस करते हैं जो खुली जगह में या खुली निचली दरयाबा के सामने खीचा खड़े हाँकर या खीचा बैठकर या पीठ के पीछे खीचा लेटकर इस तरह पीरे पारे ली जाती है कि पेट और सीने के ऊपर के सभी हिस्से और कल पुर्जे हवा से अच्छी तरह भर जाते हैं। दाँतों से एक खास फायदा यह है कि साधारण वायु की हवा में जब कि बदन में इतनी ताकत नहीं है कि खोल खोलें 'अ' या 'क' की आवाज आये। बैठे-बैठे और लेटे-लेटे मनुष्य जब कभी गहरी साँस लेते हैं तो अचानक और जरूर अच्छा कर सकता है। बीस गहरी साँसों में खून, मांसपेशियाँ, रग-रेशे और शरीर के शेष प्रातिभोग रिक्त हो जाते हैं, गहरी साँस लेने से अन्दर के विकारों की सफाई होती है।

गहरी साँस कैसे ली जा सकती है—

खींचे खड़े हो जाया या सोये पीठा, जिसमें पीठ सीधी रहे या री के पीछे खीचा आराम से लेट जाओ। लड़े होने या बैठने में यह रहता कि पीठ सीधी तो रहे लेकिन इतनी न खन कि कण मांसपेशी लगे। चेहरे का सामने, जग (बहुत नहीं) ऊपर का उठा रहता है जपनी का बिना सिकड़े हुए खुला रहना। जब पीछे पीर नाक से हो। साँस लेने में यह ध्यान रखो कि बिपरीत भीना ही पड़े। कुछ लोग पेट भी हवा भरने की मझाह देते हैं, पर यह ठीक नहीं है। सोने का ही ठीक ठीक इच्छा इच्छा फूलना और ठाना चाहिए। पशुपियों का ही कैलाजरूरी है। जब पीरे पीरे नाक ग हवा का निकालो। शुरू शुरू।

अवस्था में हवा को अन्दर रोक रखना ठीक नहीं है। काफी अभ्यास के बाद हवा रोकी जा सकती है। जितनी देर में हवा अन्दर ली गई थी उससे दूनी देर में बाहर निकाली जानी चाहिए। पहले यह बठिन होगा पर अभ्यास से जरूर आ जायगा। पहले सांस को बाहर फेंक कर सांस लेना शुरू करना अच्छा होता है।

थोड़े अभ्यास के बाद सांस लेने और निकालने में इस नियम का पालन करना चाहिए—१ सेकंड में सांस लो और १० सेकंड में निकालो। अभ्यास से यह होने लगेगा। पहले ७ बार करो, फिर धीरे-धीरे ११ बार बढ़ा कर २८ बार तक करो। मतलब यह है कि जब इस तरह सांस लेने का अभ्यास हो जाय तो पहले हफ्ते में ७ बार (७ बार लेना और ७ बार निकालना) करो, दूसरे हफ्ते में १० बार, तीसरे में ११ बार—इसी तरह बढ़ाकर २८ बार तक ले आओ।

गहरी सांस से लाभ—

(१) काफी हवा शरीर के अन्दर आ जाती है।

(२) काफी हवा के अन्दर आने से ऑक्सीजन भी पर्याप्त मात्रा में फेफड़ों में पहुँचती है।

(३) ऑक्सीजन से खून साफ होता रहता है और खून के विकार अन्दर ली हुई हवा के साथ मिल कर बाहर निकलने वाली सांस के साथ शरीर के बाहर फेंक दिए जाते हैं।

(४) खून के साथ ऑक्सीजन शरीर के सब हिस्सों में पहुँच कर वहाँ के विकारों को खून के साथ फेफड़ों में आने में सहायक होती है।

(५) साफ खून से शरीर के सभी भाग पुष्ट और तनबुद्ध रहते हैं।

(६) गहरी सांस लेने वाले को पोंड़े, जुन्सी, बख्म या साधारणता और कोई बीमारी नहीं होती। खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है, क्योंकि ठीकी से तो खून बनता है।

हवा और सांस के नियम

(१) हर मौसम में बाहर बरामदे या बिलकुल खुले कमरे में रात का सोना चाहिए। रात का ही आराम के समय शरीर के अन्दर माया का काम होता रहता है। उस समय काफी हवा का मिश्रण बहुत अच्छे है। आवा चेत से जेठ के छठ तक और फिर वर्षा ऋतु में भी, जिस स्थिति पानी न बरसे, बरिद, कुमार (आश्विन) तक, खुले मैदान में सोना अच्छा है।

(२) मुँह ढक कर शक्ति में सोना चाहिए। मुँह ढक कर सोने से सांस के साथ बाहर निकले हुए अदर और बिहार किए शरीर के अंदर आते जाते हैं।

ऊपर के दो नियम बहुत अच्छे हैं। इनके पालन करने से बुद्धि-सही या स्वास्थी नहीं जाता। और बीमारियों में भी कमो हो जाती है, क्योंकि रक्त अच्छे हासत में रहता है।

ज्यादा ठंड से बचने के लिए आदने के अधिक कपड़े भी इस्तेमाल करने हो तो कोई बात नहीं, पर खुले स्थान में मुँह खोल कर (जैसा बरसत हो तो सर ढक कर) सोना अच्छी है। गर्मियों में छेते सन कोई भी जपड़ा नहीं पहनना चाहिए, आँखों में एक हल्का और दोहा कुर्त्ता या कमीज पहन सकते हैं।

खाँसी बानों का रोग हम तरह रोगों में अद्द जाता है। आराम इस संबंध में अच्छी गंगा बह गई है, जिससे बहुत सुखान हो रहा है।

(३) बुखार, बुद्धि और खाँसी या सभी मय (तीज) रोज़ में रोगियों को खुले बरामदे में हो रहना चाहिए। ऐसी व्यवस्था में रोगों का पहले के अनिश्चित ज़्यादा हवा की अकसर हाजी है, क्योंकि इस प्रकृति की दो हुई मुफ्त दया है। अगर हवा और की हाँवा रोगी के शरीर का अच्छी तरह ढक दो; अगर हवा मायूनी हाँवा रहने लगे तो ठंड, बरिद दिन में कुछ देर के लिए सारे शरीर में धीमी हवा लपके भी है।

(४) बीर्य (पुराने) रोगों में रोगियों का नियम नम्बर (१) के अनुसार करने के अलावा जब कभी गहरी सांस भी लेनी चाहिए । यकायक हो, इसका ध्यान बरत रहे ।

बीर्य रोग की चिकित्सा के समय या जैसे भी गहरी सांस का अभ्यास गरम करते समय पहले दो-तीन गहरी सांस सुबह में, दो-तीन दोपहर । और दो-तीन साने से पहले लेना काफी होगा । चार-पाँच दिन पर एक एक सांस तीनों घण्ट बढ़ाई जा सकती है । साने के बाद दुरन्त । गहरी सांस न लेनी चाहिए ।

टहलते समय भी गहरी सांस ली जा सकती है । हर कदम के साथ घनती गिनो और छाठ की गिनती तक अपने सीने को हवा से भर ला, फेर सोलह गिनते-गिनते हवा को धीरे धीरे निकास दो ।

(५) कसरत करते समय हर दो कसरतों के बीच में दो तीन बार गहरी सांस लेनी चाहिए ।



सांस की और भी बहुत सी सामवायक क्रियाएँ हैं, पर वे इस किताब में नहीं दी जा सकती । ऊपर जो लिखा गया है वह सामान्यतः स्वस्थ होने और रोगों को भगाने के लिए काफी है । जो कठिन क्रियाएँ हैं उन्हें किसी योग्य शिक्षक की देख रख में सीखना और करना चाहिए ।



पानी को काम में लाना

पानी की धरमास्त—

सनसुरस्ती को ठीक रखने और नये या पुराने रोग को दूर करने के लिए पानी एक बहुत जरूरी पदार्थ है। अज्ञ की महिमा के ही कात्थ 'अल-चिकित्सा' (पानी का इलाज) जैसी एक चिकित्सा प्रणाली प्रसिद्ध हो गई है। लेकिन, जैसा कि पहले कहा गया है, अल-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का सिर्फ एक अंग है। अल के उचित प्रयोग से बहुत फायदा जरूर होता है, पर यदि उसके साथ साथ भोजन, हवा, धूप और उचित कसरत और आराम का लुगाल न रखा जाए तो अल-चिकित्सा के लाभ में बहुत कमी हो जाती है और कुछ हालतों में मुक़दमान भी होता है।

पानी के बहुत से फायदे हैं, जिनमें से कुछ नीचे दिये जाते हैं :—

(अ) पानी शरीर के अन्दर की गर्मी को दूर करता है, जिससे अलन, सूजन और दर्द में पानी के इस्तेमाल से फायदा पहुँचता है। किसी भी फाँड़े, फुन्सी या बुझार की हालत में पानी का इस्तेमाल प्राकृतिक और उचित है, पर बुझार में लागू बदन को पानी से बोन से भरते हैं; कहते हैं कि निमानिया या निदाला जायगा। लेकिन संतान भर के प्राकृतिक चिकित्सकों का तर्जुमा है कि पानी के निवमपूर्ण प्रयोग से किसी तरह का नया बुझार भाग जाता है और पुराना बुझार का किसी तरह का पेचोदा रोग भी पीछा छोड़ता है। पानी के ही इस्तेमाल से कितने ही ६-८ दिन के बुझारों को, जिन का बाक्यों ने मियादी बटाकाइक बताया, प्राकृतिक चिकित्सकों ने दो-तीन दिनों में दूर भाग भगाया।

(ब) शरीर के अन्दर के पदार्थों को पुनः पुनः ठीक से पानी पनाना और शरीर के बाहर निकाल देना—यह काम पानी का ही है।

मोहन के ठीक ठीक न पचने से शरीर के अन्दर वायु का प्रक्षय रहता है। यह वायु माप की तरह है। सभी जानते हैं कि किसी ठंडी ससह को घूने से माप फिर पानी बन जाती है। वैसे, शरीर के अन्दर की भी माप (वायु) ठंडे पानी के बाहरी इस्तेमाल से पानी बन कर पेड़ में चली जाती है और फिर पेशाब-पासाने के रास्ते शरीर के बाहर निकल जाती है। इस विकार-मय माप का शरीर के बाहर निकाल देने के लिए पानी के नियमित प्रयोग से बढ़ कर कोई भी दूसरा सीधा-सादा और मरुर ही सफल हान धाला उपाय नहीं है। इसी से उन रोगों का भी, जो असाध्य कह कर छोड़ दिये जाते हैं, प्राकृतिक चिकित्सा जल के प्रयोग से बढ़ से उखाड़ देती है।

(घ) पानी से नाड़ी संस्थान (nervous system) को आराम और शक्ति, दोनों ही, मिलते हैं। पाठको का मालूम है कि शरीर के अन्दर नाड़ी संस्थान ही राजा का काम करता है। उसी के हुक्म से मोहन का पाचन, पेट की खुराई, नींद का आना इत्यादि सभी जरूरी काम होते हैं। नाड़ियों की कमजोरी से शरीर की कमजोरी होती है, जिससे शरीर रोगों का शिकार बनता है, और फिर शरीर की कमजोरी से नाड़ियों की कमजोरी बढ़ती है। नाड़ी संस्थान का ठीक अयस्था में रहने के लिए पानी का प्रयोग बहुत जरूरी है।

पानी के कुछ साधारण इस्तेमाल हैं और कुछ असाधारण। मामूली इस्तेमालों में रोज़ रोज़ का नहाना और पानी पीना है। गैर-मामूली इस्तेमालों में तरह तरह की पट्टियाँ और स्नान हैं। पहले मत्त के साधारण प्रयोगों के बारे में जरूरी बातें बताई जायेंगी।

पानी का मामूली इस्तेमाल—

पानी पीना और नहाना राज़ की मामूली बातें हैं, इसीलिए इन पर काफी ध्यान नहीं दिया जाता। पर इन मामूली बातों को अच्छी तरह जानने और करने से तनदुरुस्त रहने और रोगों से छुटकारा पाने में

बहुत कुछ मदद मिलती है। इसलिए इन बातों के संबंध में नीचे दिए नियम बराबर याद रखिए।

पानी पीना—

(अ) ठंडा पानी (स्नान लेने के बाद) पीना अच्छा है लेकिन जाहों में अगर पानी ठंडा हो तो उसे इतना ही गर्म करना चाहिए। उसकी ठंड मर जाय जवादा नहीं। सर्दी-शुष्काम या सर्मी में इस बात का ध्यान बकर रखना चाहिए।

अगर सन्देह हो कि पानी अच्छी जगह का नहीं है या अगर ठीक ठीक मालूम हो कि पानी बिकार-युक्त है तो उसे अच्छी तरह उबालने के बाद ठंडा कर और तब स्नान करके पीना चाहिए।

(ब) पाना सादा ही पीना चाहिए, अरुत, पकने पर नीबू का रस मिला सकते हैं। छाछ, क्षमनेछ इत्यादि पीने की प्रथा हानिष्क है। पहले तो इनके पीने से कई नुकसान नहीं मालूम दता, पर धीरे धीरे वह पाचन शक्ति और नाड़ियों को कमजोर कर देते हैं। जा बहुत बरों तक निराग बीना चाहता है वह सादा पानी पिये। पानी में बर्फ मिलाना भी बुरा है। इसमें पाचन शक्ति नष्ट हो जाती है। अगर बर्फ मिलाना ही हो तो चूर करके न छोड़ी जाय। एक हा सेकेंड के लिए पानी में बर्फ के टुकड़े का रहने दीजिए और फिर निकाल लीजिए। बर सप्ती को मालूम है कि बर्फ के पानी से प्यास नहीं जाती।

(स) पानी काफ़ी मात्रा में पीना चाहिए, पर बिना प्यास के नहीं। शरीर का बहुत भाग पानी है, खून भी पानी है, इसलिए शरीर को ठीक हालत में करने के लिए पानी बहुत जरूरी है। पर बिना प्यास के पानी पीना वैसा ही है जैसा कि बिना मूल के भाजन करना।

सुबह उठते ही मुँह धालें या और कुत्सा करके एक बेड़ गिलाह पानी धीरे धीरे पी जाना बहुत लाभदायक है। जैसे ही रात को सोम स पहले पानी पीकर सोमा भी अच्छा है। कठम की हासत में एक ना हा नीबू का रस मिला लेना गुणकारी होता है।

(द) पानी इच्छा भर पीना चाहिए, न ज्यादा न कम। कोई निश्चित मात्रा नहीं बताई जा सकती।

(न) मोशन के साथ पानी न पीना चाहिए। यह नियम भड़े प्रत्येक का है और इसके तोड़ने से बहुत सी खराबियाँ इन दिनों हो रही हैं। मोशन के आघ घंटे पहले और कम से कम दो घंटे बाद पानी पीना प्रच्छा है। मोशन के समय पानी पीने की आवश्यकता को रोकने के लिए यह जरूरी है कि मोशन में मिर्च, मसाले और तेल की ज्यादाती न हो और यह भी कि मोशन अच्छी तरह चलाया जाय।

(प) बके रहने की हालत में तुरन्त पानी न पीना चाहिए।

(फ) यक़ावट या किसी प्रकार के बुलार की हालत में आचमन लेना बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ है। आचमन का मतलब है—दा दो पैकेंड की देर पर ठंडे पानी की (पानी जितना ठंडा हो अच्छा है, लेकिन बर्फ मत मिलाओ) १०—१२ घूँद घूस लेना। बीस-बाइस बार घूसने के बाद पाँच सात मिनट के लिए रुक जाना चाहिए। और तब फिर बुहराना चाहिए। बीच बीच में रुक रुक कर खार-पाँव बार इस तरह करना चाहिए। चाय पीने वाले छोटे चमचे में जितना पानी आता है उसका झुठरा भाग एक बार घूसना चाहिए। यह दस बारह बूँदों के बराबर होगा। बुलार के शुरू में आचमन जरूर लेना चाहिए। कुछ बुलार तो सिर्फ पाँच-सात बार के आचमन से ही ठहर जायेंगे। औरदार बुलारों में भी इससे लाभ होता है—परेशानी कम हो जाता है। लेकिन आचमन का तरीका ठीक वैसा ही हो वैसा कि ऊपर बताया गया है।

प्रामूली नहाना—

(घ) साधारण तनबुद्धती वालों को सभी मौसम में ठंडे पानी से ही नहाना चाहिए। ठंडे पानी से नाफ़ी संस्थान अग ठठता है। कमखार बादमी को ऐसे पानी से नहाना चाहिए, जिसकी ठंड थोड़ा गर्म पानी

(५) बिन रोगियों के बदन में दृष्टा-सा दद रहा करता है, वेग कि कभी कभी गठिये की पुरानी हालत में रहता है, उन्हें पसले कुछ दिनों तक सर का ठंडे पानी में निचोड़े कपड़े से दो-तीन बार अच्छी तरह पोछ कर या ठंडे पानी से धोकर गर्दन से नीचे गम पानी से नहाना चाहिए और उसके बाद ही या तो ठंडे पानी से महा सेना खाए या ठंडे पानी में निचोड़े कपड़े से बदन को अच्छी तरह पोछना चाहिए। आठ-दस दिनों के बाद नम्बर (६) वाली किता, का ऊपर वर्णन गई है, करनी चाहिए।

पानी का असाधारण इस्तेमाल—

पानी के जो इस्तेमाल नीचे दिये जाते हैं वे हर रोग के नहीं हैं। अरुणत होने पर इन असाधारण प्रयोगों से बहुत फायदा उठाया जा सकता है। इनको अच्छी तरह समझना और सीखना चाहिए। पहले कुछ जरूरी बातें समझ लीजिए, जिससे आप यह जान सकें कि किस अवसर पर ठंडा या गर्म पानी का कितनी देर प्रयोग करना चाहिए। पानी के ठंडा या गर्म होने का अन्दाज़—

बहुत ठंडा पानी—लगभग	३२ से ५० डिग्री फ़र्नहाइट
ठंडा पानी—	५० से ६५ " "
मामूली ठंडा पानी—	६५ से ८० " "
नाम के लिए ठंडा पानी—लगभग	८० से ६२ डिग्री फ़र्नहाइट
न ठंडा न गर्म पानी—	" ६२ से ६७ " "
मामूली गर्म पानी—	" ६८ से १०० " "
गर्म पानी—	" १०० से १०४ " "
बहुत गर्म पानी—	" १०४ से ज्यादा " "

अगर पानी का ताप मापने वाला एक थर्मामीटर पास में हो तो बहुत अच्छा है। अगर थर्मामीटर न हो तो अन्दाज़ से काम लिया जा सकता है।

जल के प्रयोग से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ेगा, यह इस पर निर्भर है कि जल का ताप कितना है, कितनी देर का प्रयोग है, शरीर के कितने भाग पर प्रयोग हुआ, कैसा प्रयोग हुआ और रोगी की शारीरिक अवस्था कैसी है। नीचे इस विषय पर और प्रकाश डाला जा रहा है।

जल के प्रयोग का शरीर पर जो प्रभाव नीचे बताया जा रहा है वह दूरी क्रिया है। हर प्रयोग की दो प्रतिक्रियाएं होती हैं—पहली (याही देर तक ठिक्के वाली) और उसके बाद ही दूसरी (व्यापक और टिकाऊ)। ठंडे पानी से स्नान करने से पहले ठंड लगती है। यह पहली प्रतिक्रिया है, जो याही देर रहती है। इसके बाद ही बदन में गर्मी छा जाती है। यह दूसरी प्रतिक्रिया टिकाऊ है। इस दूसरी प्रतिक्रिया पर ही (खाने-पीने, जल प्रयोग, सभी विषयों में) प्राकृतिक चिकित्सा में जोर दिया जाता है। यह बाद रखना चाहिए कि अगर पहली प्रतिक्रिया आराम की होती है तो दूसरी दुःखद और अगर पहली दुःखद तो दूसरी टिकाऊ प्रतिक्रिया सुखद और रोगनाशक होती है।

चूत छोटी देर (५ से १५ सेकंड) के लिए गर्म जल के प्रयोग का प्रभाव

१ शरीर की गर्मी कम करता है। २ खाने की हरकत को धीमा करता है। ३ रक्तचाप (blood pressure) पर कोई खास प्रभाव नहीं डालता ४ नाड़ी-संस्थान को उत्तेजित करता है। ५ दिल की गति को तेज करता है। ६ मांसपेशियों को सिंकाइता है। ७ खाने के पास वाली रक्त की नालियों का संकुचित करता है। ८ काफ़ी के बनने की क्रिया पर बहुत कम असर डालता है। ९ सांस को उत्तेजित करता है।

काफ़ी देर (२ से १० मिनट) के लिए गर्म जल के प्रयोग का प्रभाव

१ शरीर का ताप बढ़ाता है। २ खाने की हरकत को कम करता है। ३ रक्तचाप को घटाता है। ४ नाड़ियों में धाड़ी गिराता है।

(मुस्ती) लाता है । ५. हृदय की गति को तेज और कमजोर करता है । ६. मांसपेशियों को खीला करता है । ७. खास के पास की रक्त की नलियों को फैलाता है । ८. केशों के बनने की क्रिया को उत्तेजित करता है । ९. सांस को तेज और कमजोर करता है ।

बहुत थोड़ी देर (५ से १५ सेकण्ड) के लिए ठंडे पानी के प्रयोग का प्रभाव

१. शरीर का ताप बढ़ाता है । २. खाल की हरकत को बढ़ाता है । ३. रक्त-चाप को बढ़ाता है । ४. नाड़ी-संस्थान को बल पहुँचाता है । ५. हृदय की गति को धीमा और मजबूत करता है । ६. मांसपेशियों को उत्तेजित करता है । ७. खास के पास की रक्त की नलियों को फैलाता है । ८. केशों के बनने की क्रिया को उत्तेजित करता है । ९. सांस को धीमा और गहरा करता है ।

काफ़ी देर के लिए ठंडे पानी के प्रयोग का प्रभाव

१. शरीर का ताप घटाता है । २. खाल की हरकत का कम करता है । ३. रक्त-चाप को घटाता है । ४. नाड़ी-संस्थान पर कोई विशेष प्रभाव नहीं डालता । ५. हृदय की गति को कमजोर करता है । ६. मांसपेशियों को सिंकाइता है । ७. खास के पास की रक्त की नलियों को सिंकाइता है । ८. केशों के बनने की क्रिया को मंद करता है । ९. सांस को धीमा और कमजोर करता है ।

इस प्रभाव के विषय को अच्छी तरह समझना चाहिए और शुरू से ही जल के प्रयोग में सादानी न करनी चाहिए । इस क्रिया की प्रति क्रिया का हो जाना भी जरूरी है । ठंड के बाद गर्मी आनी चाहिए और गर्मी के बाद ठंडक पहुँचानी चाहिए और फिर ठंडक के बाद गर्मी । बहुत मुद्दे या कमजोर शक्तियों के लिए बहुत गरम या बहुत ठंडे जल का प्रयोग हानिकर होता है । धीरे-धीरे और अभ्यास वासतः हुए

पानी की गर्मी या ठंड को बदलना चाहिए। इस विषय को अच्छी तरह समझने से चिन्तित का काम आसान हो जाता है।

अब कुछ जरूरी प्रयोग बताये जाते हैं।

सैंक

(अ) दर्द और सूजन में सैंक से बहुत लाभ होता है, लेकिन सैंक से पूरा फायदा उठाने के लिए गर्म और ठंडी सैंक होनी चाहिए।

एक बर्तन में काफी गर्म और दूसरे में ठंडा पानी लीजिए। दोनों में फ्लासैन या किसी भी मोटे कपड़े के टुकड़े डाल दीजिए। अगर जरूरत हो तो कपड़ों के दो तीन तह कर लीजिए। पहले गर्म पानी वाले कपड़े का निचोड़ कर १ से २ मिनट तक दर्द के मुकाम पर रखिए और इतने में ठंडे पानी वाले कपड़े को निचोड़ कर तैयार कीजिए। फिर गम कपड़े को हटाकर ठंडे कपड़े को दर्द वाली जगह पर रखिए और फिर गर्म पानी वाले कपड़े का निचोड़ कर तैयार कीजिए। ठंडे कपड़े को गर्म कपड़े के अनिश्चित कम देर तक रखिए। अगर गर्म कपड़े को २ मिनट रखा है तो ठंडे कपड़े को आध मिनट के लिए ही रखिए। इस तरह बारी बारी से गर्म और ठंडी सैंक १५-२० मिनट के लिए देनी चाहिए। ठंडी सैंक से सूजन कम होगी। सैंक देते समय हवा लगाने न देना चाहिए, पर कमरे बिलकुल बन्द करने की भी जरूरत नहीं। सैंक सूखने पर शरीर का चाड़ी देर के लिए ठक रहिए।

१ गर्म के बाद ठंडी सैंक इसलिए दी जाती है कि शरीर से खून में अशुद्धी हरकत पैदा हो जाय। गर्मी से खून खिंच आता है और ठंडक से दूर होता है। इस तरह हरकत आती है लेकिन गर्मी कमजोर करती है, इसलिए थोड़ी ठंडक से ताकत भी आना जरूरी होता है।

किसी भी दर्द और सूजन में या अकेला दर्द या सूजन में और शरीर का किसी अंग पर यह सैंक दी जा सकती है। इस सैंक को जब जब दबती-ठंडे, देना चाहिए। अगर तकलीफ बहुत दिन तक चलने-

यात्री है तो दिन और रात में दो तीन बार, समय निरिच्छ करके से देनी चाहिए ।

सैक के कपड़े इतने बड़े और चौड़े जरूर हो कि दर्द की व्याप और चारों तरफ से थोड़ी और जगह को अच्छी तरह ढक सके ।

दमा, पुरानी खांसी, निमांनिमा और यकमा में छाती और पीठ के ऊपर के हिस्से पर इन सैकों से बहुत आराम मिलता है । जब ख-क्यादा हो या रोगी बहुत अक रहा हो तो दो या तीन गरम सैक के बाद एक ठंडी सैक देनी चाहिए । रात में ठंडी ही ।

सुरक (सूली) सैक, जिसमें सिर्फ कपड़े या रुई या लकड़ी के सैकटे हैं, बहुत खराब है । गठिया में तो इससे बाक संभव पड़ जाते हैं ।

(ब) बातलों में गर्म पानी भर कर (एक तिहाई हिस्सा सूती रहे) उनके मुँह अच्छी तरह बन्द कर लीजिए और उनके छाती और पेट के दोनों तरफ या अगर जरूरत हो तो टांगों के बीच या हथेली तरफ या पैरों के पास रख कर ऊपर से कपड़ा डाल दीजिए ।

कमी कमी कई बोतलें तैयार रखने की जरूरत पड़ती है और बा-ही फूटने पर गर्म पानी भी तैयार रखना पड़ता है, जिससे कि बातलें बदली जा सकें ।

बातल (पानी से) इतनी गम हो कि बदार्त (सहन) की जा सके । उसका कपड़े से सपेट होना अच्छा होता है । ऐसी बातलें रखा की बनी मिलती हैं पर कांच की बोतलें भी काम में लाई जा सकती हैं ।

बोतल में गर्म पानी आने से पहले उसे इसके गर्म पानी से धा लेना चाहिए, नहीं तो एक-ब-एक गर्म पानी से बह दूट जा सकती है ।

पेट के दर्द में भी गम पानी की बोतलों से काम चलता है, पर सा-र कर जब बदन में कमजोरी से ठंड आने लगती है, बीस १८ देखे में या शरीर से बहुत खून निचलने के बाद हो सकता है, तो गम बातलों से विशेष लाभ होता है ।

सैंक से फायदा नकर होता है, लेकिन अगर गठिया जैसे रोग में जून विकारयुक्त हो गया है तो सैंक से सिर्फ आराम मिलेगा। सच्चा काम तो तभी होगा जब कि भोजन-सुधार के साथ साथ दूसरे दूसरे उपायों से जून साफ कर लिया जाय। फिर भी आराम पहुँचाने के लिए सैंक से काम नकर लेना चाहिए।

पट्टियाँ—

(अ) स्थानीय (मुकामो) गोजी पट्टी (आर्द्र वेष्टन)

कपड़े की गीली पट्टियों से बहुत हालतों में आद का सा असर होता है। दर या सूजन की जगहों पर, किसी अंग के कटने पर और बल्ल पर भी, ठंडे पानी में निचोड़े साफ कपड़े के टुकड़े को इस तरह लपेटिए कि वह उस जगह को तीन-चार बार अच्छी तरह ढक ले या करके भी चार-पाँच बार कर चोट की जगह पर उसे रखिए और उस ऊपर से एक गर्म ऊनी कपड़े को हल्का फसकर लपेट दीजिए। पट्टी की तहें कितनी हों, यह इस बात पर निर्भर है कि तकलीफ कैसी है। अगर तकलीफ ज्यादा है या किसी अंग के धुरी तरह कट जाने से जून जारों में और बहुत बह रहा है तो पट्टी को काफी मोटा होना चाहिए। इसके लगभग एक घंटे तक या जब तक अन्दर की पट्टी गर्म न हो जाय उसी जगह पर रहने दीजिए। फिर ठंडे गीले कपड़े से उस जगह को ढँक दीजिए। अगर बल्ल है या कट गया है तो अच्छी तरह ढो दीजिए।

जब तक तकलीफ दूर न हो एक-एक या दो-दो घंटे का या १२-१० मिनट का अन्तर देकर पट्टी को बुझाते जाइए।

बहुत जगहों में पट्टी लपेटनी नहीं जा सकती। यहाँ पट्टी को सिर्फ रख देने हैं और ऊपर से गर्म कपड़े रख देते हैं या अगर हो सके तो लपेट देते हैं।

मुझारों में इन गीली पट्टियों को नामी (नाफ) से नीचे तमाम पेड़ पर रखने से मुझार बढ़ने नहीं पाता और रोगी का बहुत आराम मिलता है। मुझार में मिट्टी की पट्टियाँ भी रखी जाती हैं। मिट्टी की पट्टियों के बारे में आगे बताया जायगा।

पेड़ पर कपड़े की गीली पट्टी के लिए कपड़े का काफी मोटा टुकड़ा चाहिए और उसकी दो-तीन या तीन-चार सहेँ कर लेना जरूरी है। ऊपर से गर्म कपड़ा रखना या लपेटना न भूलिए, या अगर वह न हो सके तो गर्दन से नीचे सारे बदन का कम्बल से ढक दीजिए। अगर पेड़ पर या कहीं भी गीली पट्टी रखने से पहनने के कपड़े भीग जाय तो उन्हें बदल देना चाहिए। कहने की जरूरत नहीं कि मुझारों में ज्यादा शुरू से ही उपवास कराया जाय एनीमा दिया जाय और पेड़ पर गीली पट्टियाँ रखी जाय ता दो-तीन दिन में ही मुझार खरब बढ़ा जायगा और कई भी उपद्रव न होंगे।

गीली पट्टियों के लिए ठंडा पानी काम में लाना चाहिए। पानी जितना ठंडा हो अच्छा है, पर बर्फ मिलाकर पानी ठंडा करना ठीक नहीं। गर्मी में, जहाँ ठंडा पानी बिलकुल नहीं मिलता, थोड़ी बर्फ मिलाकर पानी ठंडा कर सकते हैं।

अब किसी भाग में बहुत तेज दर्द है, और अगर बन सके तो, गर्म और ठंडी सेंक देनी चाहिए। सिर्फ गर्म सेंक से भी लाभ होता है। इस लेना चाहिए कि कैसी सेंक काम करती है। अगर सामान छुटे तो गीली पट्टियों से ही काम लेना चाहिए। अगर तकलीफ में ऊपन की मात्रा ज्यादा हो तो गीली पट्टियों का इस्तेमाल ज्यादा अच्छा है। बात यह है कि दोनों पे असर करीब करीब बराबर हैं, क्योंकि गीली पट्टी पर गरम ऊनी कपड़ा लपेटने से शरीर का गम और ठंडी सेंक का लाभ और आनंद मिलता है।

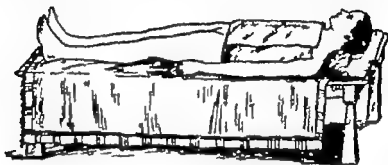
(व) सारे शरीर की गीली पट्टी—

एक ठसठ (चौकी) पर या जमीन पर ही चटाई पर या अस्थी तनी साट पर कम्बल फैलाइए । उस पर मोटी साफ चहर ठंडे पानी में इस

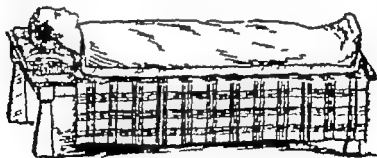


सारे शरीर की गीली पट्टी, पहली अपस्था
 तरह निचोड़ कर कि पानी न तो बिलकुल ही निकल जाय और न टप
 कता ही रहे, फैला दीजिए । उस पर एक ऐसा पतला कपड़ा ठंडे पानी
 में निचोड़ कर फैलाइए या रागी के बगल से निकल कर पीठ के नीचे से
 फैला हुआ उसके सीने और पेट का ढँक ले । (१) अब रागी को नंगा
 करके (या हल्की मीठी सहमत या मीठा पाजामा पहना कर) इन
 कम्बल और गीले कपड़ों पर इस तरह पीठ के बल लिटा दीजिए कि
 गदन से ऊपर उसका सिर बाहर निकला रहे पर शरीर का और सारा
 हिस्सा उन कपड़ों पर ही रहे । (२) अब अरुदी से पहले छोटे कपड़
 को छीने और पेट पर हाथों को बाहर छोड़ते हुए लपेट दीजिए और
 हाथों का साराम के साथ बगल में ही रखते हुए (३) बड़ी चादर का
 पहले एक तरफ और फिर दूसरी तरफ से लाकर लपेटिए । यह सुमान
 रहे कि शरीर का सारा हिस्सा गीले कपड़े के सम्पर्क में आ जाय । करके
 का या हिस्सा पैरों के आगे निकला हुआ है उसे पैरों से मिलाते हुए
 अच्छी तरह मसकर पैरों के ऊपर लाकर रख दीजिए । सारी टांगों का

गीले कपड़े के सम्पर्क में अच्छी तरह आना जरूरी है। (४) धर करन को पहले एक तरफ से और फिर दूसरी तरफ से ऊपर साफ़ रस ठा



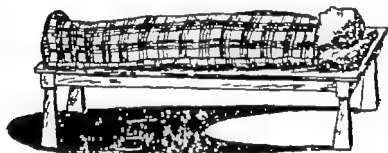
धारे शरीर की गीली पट्टी, दूसरी अवस्था
छपेटिए कि गदन से पैरों तक धारा शरीर उसके अन्दर आ बार
कम्बल का बा हिस्सा पैरों के आगे निकाला हुआ है उसे भी मोड़
पैरों के ऊपर लाकर रखिए और अगर जरूरत हो तो वहाँ पर
ऊपर भी दो तीन सेपटी पिन लगा दीजिए, जिससे कम्बल खुलने न पावे



धारे शरीर की गीली पट्टी, तीसरी अवस्था
गदन के पास भी कम्बल अच्छी तरह छपेटा रहे। नीचे के गीले कपड़े
और कम्बल को ढीला न रहना चाहिए और न इस तरह कसा ही रहना
चाहिए कि रोगी को तकलीफ़ मालूम हो। इस पृष्ठ के परसे और र

दृष्ट में दिये चारों चिन्तों से यह सारी बातें अच्छी तरह समझ में आ जायगी।

पहले तो रोगी को ठंड मालूम होगी। छोटे बच्चे रोने जैसा करेंगे। लेकिन दो-तीन मिनटों में ही आराम मालूम होने लगता है और कमबल के कारण शरीर में गर्मी फैलने लगती है। रोगी को उसी हालत में २० से ३० मिनट तक या और ज्यादा बेर तक रहने दीजिए। ठम्मीह है कि रोगी को पसीना निकलेगा। अगर पसीना न भी निकले तो काफ़ी गर्मी मालूम होगी। समय हो जाने पर पट्टी खोल दीजिए। अगर रोगी



सारे शरीर की गीली पट्टी पूरी हो जाने पर

पट्टी में ही सो जाय तो उसे खोने दीजिए। नींद खुलने के बाद पट्टी खोलिए। पट्टी खोलने पर, अगर रोगी मामूली दौर पर है तो, उसे अच्छी तरह, लेकिन ढर्रदी से, सिर से नहलाकर (जरिए नहीं) कपड़े पहना दीजिए और बिस्तर पर झिटा दीजिए। गर्म कपड़े ओढ़ा देने से उसे आराम मालूम होगा। अगर रोगी सबस नहीं है तो गीले कपड़े का ठोलिए से सिर से लेकर सारे शरीर को अच्छी तरह पोंछ दीजिए। बिस्तर पर छोटने के बाद बिस्तर और आकने के कपड़ों की गर्मी से अगर उसे फिर पसीना निकले तो पसीने का गीले कपड़े से अच्छी तरह पोंछ दीजिए। फिर रोगी को आराम से छोटने दीजिए।

इस पट्टी का इस्तेमाल किसी तरह के ठेक बुझार में करते हैं।
उने के बाद ही बुझार दो तीन डिग्री कम हो जाता है और धीरे
धुंधला हो जाता है। (एक बार लॉसक के ही चार घण्टे के एक
का अरुमाके के पास एक पहाड़ी गाँव में, जहाँ ठंड बहुत राती
रात के ६ बजे १०६ डिग्री का आरदार बुझार हो गया।
देने के बाद बुझार पहले १०३ डिग्री और फिर १०१ डिग्री तक
उक गया।) अगर बुझार उसी दिन फिर तुमी से बढ़ने लगे
तीन-चार घंटे बाद पट्टी का फिर बुझाए। करने की जरूरत नहीं
अगर बुझार आस बहुत कम हो कर कल फिर बढ़ने लगे तो
निर पट्टी दोबारा। तीन चार दिन के लगातार इस्तेमाल से
भी बुझार निश्चय जाता रहता है। चैकके पीछे ५० बुझार तो
ही दिन चले जाते हैं।

बुझाम के शुरू-शुरू में दो दिन इस तरह की पट्टी देना मानो
के विकारों को निकाल कर बुझाम का माफ़ी से बिदा करने के
आद करना है। बुझाम में पट्टी इतनी देर तक रहे कि पछाना नि
जाय। बताने की जरूरत नहीं कि जब तक बुझार बना रहे पा
तक बुझाम का वेग बिलकुल कम न हो जाय उपवास करना
रस पीकर रहना जरूरी है। पट्टी में सिलपटे रहने के ही समय राखी
मर्म पानी के साथ नींबू या संतरे का रस देना अच्छा होता है।

बुझार में इस तरह सार शरीर का ठंडे करके स लपेटने और
नहलाने से लोग डरेंगे। लेकिन यह तो मामूली बात है कि बुझार
बदन में छाग लगी रहती है। उस हालत में पाना से ही आराम मि
सकता है। पानी का इस्तेमाल किसी भी रूप में इस तरह करना चाहिए
कि आग न तो बिलकुल बुझ जाय और न बढ़ने दी पावे, धीरे धी
विकारों को मज्जात हुए बुझे।

देखिए, पट्टियों से किम तरह पायदा होता है। पहले तो ठंडे रा
के लगने से छास के पास का त्वर ठंड के कारण अम्बर भाग जा

है और अपनी जगह को बिलकुल खाली छोड़ जाता है। लेकिन मकृषि (कुदरत) किसी भी जगह को खाली रखना नहीं चाहती कुछ नहीं तो हवा से हो भर देती है। इस नियम के मुताबिक दूसरे हो अन्य शरीर के अन्दर के हिस्सों से खून आकर सात के पास का खाली जगहों का भर देता है। इससे खून में हरकत होती है। आप जानते हैं कि शरीर में सारा खून का ही है, और खून में अस्थिी तरह हरकत होना जरूरी है। फिर कम्बल से गर्मी पैदा होती है, जिससे रों के छेद खुल जाते हैं और अन्दर के विकार बाहर आ जाते हैं। साथ ही एक तरह की बिजली पैदा होती है, जिससे जीवन-शक्ति बढ़ कर रोग को भगा देती है।

अब यह देखना है कि पट्टी में एक ही कम्बल इस्तेमाल करना चाहिए या ज्यादा, एक ही ठंडी चादर हो या ज्यादा। अगर बुलार तेज और ज्यादा है तो एक कम्बल काफी है, लेकिन गीली चादरें दो हों। अगर बहुत दिनों तक चलने वाली बुलार की गर्मी हल्की रहे तो एक गीली चादर और एक कम्बल इस्तेमाल करने चाहिए। (यह बात कम्बल पर भी निभर है। कोई कोई कम्बल भारी और ज्यादा गर्म होता है और कोई हल्का।)

कमी कमी ऐसी हालत में भी, जब कि रोगी का शरीर ठंडा पड़ गया है, सारा शरीर की गीली पट्टी से बहुत लाम होता है। इस हालत में एक हल्की गीली चादर और दो-तीन या चार कम्बलों को इस्तेमाल करना चाहिए। कम्बलों के लपेटने के बाद बाहों और टांगों के पास गर्म पानी की बोतलों रखकर (ऐसी हालत में बोतलों को ठीक से लपेटने की जरूरत नहीं है) ऊपर से एक और कम्बल ओढ़ा देना चाहिए। इसना सुयाल रहे कि जिस रोगी का शरीर ठंडा पड़ गया है उसे पसीना आने की जरूरत नहीं है। पट्टी खोलने के बाद उसके शरीर का ठंडे पानी के बदले मामूली गम पानी में भीगे कपड़े से पोछना चाहिए। पसीना आने से कमजोरी बढेगी।

गौली पट्टी के चार असर मामूली तौर पर होते हैं। पहला ठंडा, पि न ठंडा, न गर्म, तब गर्म और अंत में पसीना निकालने का। लगभग १५ मिनट तक ठंडा, फिर ठंडा न गर्म, २० मिनट के बाद गर्म और २५ ३० मिनट के बाद पसीना निकालने का असर शुरू होता है। बास समय के अलावा गौली चादर और कम्बलों के नम्बर पर भी निर्भर है। १०३ डिग्री तक के बुझार में पसीना निकालने की कोशिश करने चाहिए, पर १०४, १०५, १०६ डिग्री की हालत में टेम्परेचर अस्त करने पर ही ध्यान रखना चाहिए। अगर बुझार १०४ डिग्री का स ठससे भी ज्यादा हो तो कम्बल सपेटने की जरूरत नहीं। १० मिनट के बाद पट्टी सोल कर शरीर को पोख देना चाहिए।

इस पट्टी का बिल्कुल बन्द जगह में न देना चाहिए। जोर की हवा नहीं, पर काफी हवा का होना जरूरी है। हाँ, नहलाते या बदन पोंदव समय थोड़ी देर के लिए कमरा बन्द कर देना या बन्द कमरे में रोटी को ले जाकर नहलाना चाहिए।

जैसा कि ऊपर बताया गया है, सभी रोगियों का पट्टी की हालत में गर्म पानी के साथ नीबू या सन्तरे का रस निचाड़ कर या सिर्फ़ गर्म पानी (काफ़ी गर्म पर इतना कि आसानी से लिया जा सके) पिलाना अच्छा है। इससे बदन में गर्मी आती है और पसीना निकलने में सहायता रहती है।

किसी किसी रोगी को आध-आध घंटे तक भी पट्टी में पड़े रहने का गर्मी नहीं मालूम होती। ऐसी हालत में भी बोटलों में गर्म पानी भर कर बगल और टांगों के पास रख, ऊपर से एक और कम्बल ओढ़ देना चाहिए। अगर बोटल न मिल सक तो ईंट या पापर के टुकड़ों को आग में हल्का गरम कर और उन्हें माटे कपड़ों में सपेट कर बोटलों की ही तरह इस्तेमाल करना चाहिए।

। क्षेत्रक ने इस सारे शरीर की गीली पट्टी को बुझार, थुलाम, चेचक, खारिग (खुजली), कोढ़, दमा और निमोनिया की हाशियों में बहुत थाम और सफ़ाई के साथ इस्तेमाल किया है। दमा में ठिफ़ पीठ, सीने और पेट का हर रोज़ दबाना चाहिए। और बीच बीच में दो-तीन दिन के बाद सारे शरीर को। खाल के कठिन रोग में १५-२० दिनों तक वह पट्टी हर रोज़ दी जाय। अक्षमा में इस पट्टी का प्रयोग शुरू से ही करना चाहिए।

नोट—(१) पट्टी में इस्तेमाल किये हुए कपड़े को दूसरी बार तक इस्तेमाल न करना चाहिए जब तक कि वह अच्छी तरह धोया जाकर घूप में न सुखा लिया जाय, (२) पानी ताजा और मामूली दंडा हो।

(स) रीढ़ की गीली पट्टी—तय्य पर या जमीन पर ही चटाई या कम्बल फैलाकर (खाट पर नहीं) पहले एक तकिया धिरहाने रखिए। फिर इस तकिये से समकोण बनाती हुई कपड़े की एक ऐसी गीली पट्टी रखिए, जो कम से कम आध या एक चौथाई इंच मोटी, एक फुट चौड़ी और दो फुट लम्बी हो। फिर उस पर इस तरह आराम के साथ बैठ जाइए कि गर्दन के नीचे से रीढ़ का सारा हिस्सा गीली पट्टी पर अच्छी तरह पड़े। अगर तकिया के ऊँचा रहने से गर्दन के ठीक नीचे का हिस्सा गीली पट्टी से कुछ ऊपर रह जाय तो उस जगह पट्टी के नीचे एक अक्षमर का गोला लपेट कर या किसी दूसरी चीज को रख दीजिए, जिससे गीली पट्टी ऊपर उठकर शरीर के उस हिस्से के सम्पर्क में आ जाय। साथ ही एक पतला सेंकन पानी में मिगोया और अच्छी तरह नखोका कपड़ा तैयार रखिए। पट्टी पर बैठ जाने के बाद इस कपड़े को सीने और पेट पर अच्छी तरह फैला दीजिए। इसके बाद आराम के लिए और अन्दर गर्मी बनाये रखने के लिए ऊपर से एक इन्फ़ी गर्म जालर या दो कम्बल ओढ़ लीजिए। बेहरा खुला रहे।

दा-तीन मिनट के बाद ही आराम मानूम होने लगेगा। पांच-छ मिनट में सिर, छांख, कान, नाक, मुह में ठंडक मालूम होगी और सांठ की इच्छा सी होगी। अगर पहले या दूसरे दिन नींद न भी सवे तीसरे चौथे दिन से झरझर झरझर आ जाया करेगी। इस पट्टी दा-तीन नोंद ज्यादा से ज्यादा एक घंटे तक रहती है। नींद सुलभ माने जाय, या अगर पहले दिन नींद न सगी तो १५, २० मिनट के बाद, उठकर पहले सिर को ठंडे पानी से धाकर अच्छी तरह पोंछ लीजिए। सिर की कण्ठ से सारे शरीर को अच्छी तरह पोंछ कर कण्ठ पहन लीजिए।

किसी साफ सुथरी जगह पर या कमरे में जहां अच्छी हवा आती है इस पट्टी को लेना चाहिए, लेकिन गर्मियों में बन्द और बँधेरे कमरे में ही जहां पंखा चलता हो, इसे लेना लोग पसन्द करेंगे।

इस पट्टी से भी जादू का सा असर होता है। आप जानते हैं। रीढ़ के अन्दर नाड़ी-संस्थान (nervous system) की कक्षा है और नाड़ी-संस्थान के ठीक रहने से ही शरीर की सब क्रिया होती है। बे-रूग्ना खाने-पीने और रहने से उसमें गर्मी आ जाती। जिससे बहुत सी क्षत्रावियां पैदा होती हैं। इस गर्मी का हर कर रीढ़-मजबूत करने के लिए रीढ़ पर यह गोली पट्टी बहुत अच्छी है। प. आदमी को, जिसे १० वर्षों से अरब और पञ्च की शिकायत रही थी, पट्टी के हर रोज बाद साफ धालना होने लगा और कुछ ही दिनों में भूल सुलभ कर लगने लगी। कहने की जरूरत नहीं कि वह खाने-पीने के नियमों का भी पालन करता था। जिन्हें नाड़ी-संबंधी कमजोरी नींद बिल्कुल नहीं या अच्छी नहीं आती, सिर में खल्ल हो रहता है वे भी जो तमबुरुस्ती का अच्छा रक्ता चाहते हैं, उनके लिए इस पट्टी बहुत लाभदायक है। मदन-नाक पुस्तक (cerebro spinal meningitis) में इससे बहुत लाभ होता है।

जो जो यह पट्टी जमी जरूरत मानूम हो सभी को जो तमबुरुस्ती लेकिन मामूली और तमबुरुस्ती का ठीक रहने और पञ्च फल

दापहर के खाने के एक घंटे बाद इसको सोना बहुत अच्छा है। गर्मियों के दिनों में, जब कि स्कूल कालेज या दफ्तर सुबह में ही होते हैं या बन्द हो जाते हैं और सभी लोग दापहर में सोना पसन्द करते हैं, यों ही न सोट कर इस पट्टी पर सोटना बहुत लाभदायक होगा।

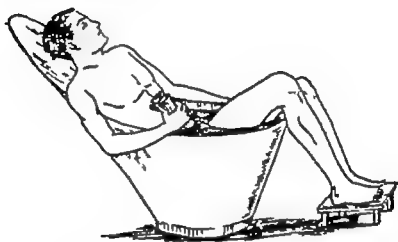
पट्टी के लिए पानी काफी ठंडा हो। थोड़ी सी गर्मी का इस्तेमाल ठीकी किया जाय जब कि ठंडा पानी न मिलता हो। इस हालत में भी अगर बड़े में पहले से रखा ठंडा पानी हो तो वह सब से अच्छा है। कमबोरो के लिए या ठंडे पानी से डरने वालों के लिए या गर्दनतोड़ बुखार में एक दो बार पहले ऐसे पानी में का न ठंडा हो न गर्म, पट्टी कम मिगोना और निचाड़ना चाहिए। गर्दनतोड़ बुखार में, दिन रात में, दो-दो या तीन-तीन घंटों का अन्तर देकर वह पट्टी तीन-चार बार की जा सकती है।

इस रीढ़ की पट्ट के बदले उपस्थ-स्नान (मेहन नहान) लिया जा सकता है। किसी किसी के लिए पट्टी अच्छी होती है और किसी किसी के लिए 'उपस्थ-स्नान'। 'उपस्थ-स्नान' के बारे में आगे बताया जाएगा। उपस्थ-स्नान के बदले पट्टी ली जा सकती है।

विशेष स्नान या स्वास स्वास नहान

प्राकृतिक चिकित्सा में कई तरह के स्नान या नहान का प्रयोग इनमें से कुछ जरूरी नहान नीचे बताये जाते हैं :—

कटि-स्नान (कमर-नहान)*—



यह छुरे कूने का फ्रिक्शन हिप बाथ (Friction hip-bath) है। तस्वीर में दिष्ट हुए टब की तरह एक झण्डा सा टब चाहिए। ऐसा टब इलाहाबाद के बाजार में कोतवाली के पास परसे डार्ल-डी रुपये में मिलता था। दूसरी जगह भी मिलता होगा या बनपाया जा सकता है। किसी पात्र या लकड़ी का यह टब हो सकता है, पर मामूली तीर स लादे की जगह का टब अच्छा है। दिहातों में मिट्टी के नाँ (नाद) से ही काम निकालते हैं, क्योंकि इस नहान में जरूरी बात यह है कि नाभी से लेकर जाँघ स कुछ आगे तक का बदन का सारा हिस्सा पानी के अन्दर रहे। पेट का कुछ हिस्सा भी अगर पानी में रहे तो बुरा हर्ज नहीं लेकिन सीना जिसके अन्दर बाह्य तरफ दिस्त और उसके पा

* परसे इसका नाम पेहू नहान था।

की दाहिनी तरफ फेरके हैं, और गर्दन-धिर को पानी से ऊपर रहना चाहिए। इसी तरह घुटनों के ऊपर का कुछ हिस्सा, घुटनों और सारी टांगों को पानी के बाहर रहना चाहिए। पीठ की तरफ अगर पानी कुछ ऊँचा भी पहुँच जाय तो हर्ज नहीं। तस्वीर में दिखाये गये की तरह बिलकुल जमा होकर टब में आराम से बैठना चाहिए। पैरों के आराम के लिए, अगर जरूरी हो तो एक तिपाई या लकड़ी की ऊँची पटरी या ईंट को काम में लाना चाहिए।

पहले से ही एक मोटे चिकने कपड़े के टुकड़े या तौलिये को तहकर और लपेट करके एक गोला सा बना लेते हैं। ठमी से पूरे पैरू को एक तरफ और ऊपर से नीचे लगातार रगड़ना चाहिए। रगड़ इतने जोर की न से कि तक्लीफ़ मालूम होने लगे और न इतनी हलकी ही हो कि कुछ भी जोर न मालूम हो। शुरू शुरू में इस नहान को ५ से ७ मिनट तक की लेते हैं, फिर हर दो-तीन दिनों के बाद एक-एक या दो-दो मिनट बढ़ाते रहना चाहिए। पन्द्रह मिनट तक पहुँच कर कम से कम सात दिन आग न बढ़ना चाहिए। इसके बाद फिर समय को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। ज्यादा से ज्यादा आठ घंटों का समय काफी है। जैसा कि ऊपर बताया गया है, समय को धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। बसबत्ती करना ठीक नहीं। गर्मी के दिनों में या अगर रोगी सबल है तो, पहले दिन से ही १० मिनट का नहान शुरू कर सकते हैं।

मामूली सौर पर तनबुरुस्ती ठीक रखने की गरज से एक मामूली तनबुरुस्त आदमी के लिए सवेरे या शाम को एक बार २० मिनट का कमर-नहान काफी होगा।

शुरू बुझार की हालत में दो-तीन दिन सुबह शाम ७-७ मिनट का (गरमी में १०-१० मिनट तक का) नहान (अगर रागी कमजोर हुआ तो ५ मिनट का ही) लेना चाहिए। बुझार छूट जाने के बाद भी ५-७ दिन तक उसे जारी रखना चाहिए। अगर बुझार में परेशानी बढ़ने लगे

तो पहले दिन से ही तीन नहान दिन भर में दे सकते हैं। कमजोर रोगियों को भी ज्यादा तेज धुस्वार की हालत में दो तीन घंटे का धुस्वार देकर तीन तीन मिनट का नहान देते हैं। तेज धुस्वार की हालत में दिन में छः छः बार ठक नहान दिये जा सकते हैं।

पानी के अन्दर पैरू का मलना कोई खतरनाक बात नहीं है, लेकिन बदन में ठंड पहुँचाने के बाद फिर से गर्मी का आना बुरा है। इस लिए नहान के बाद ही बदन का अच्छी तरह पोंछकर कमजोर रोगियों को बिस्तर पर लिटा देते हैं और ऊपर से काफी गरम कपड़े डालते हैं। इस तरह गरम करवा छोड़ कर छोटे रक्ता छाप घटे के लिए काफी होगा। स्निफे बदन में गर्मी अरु नहीं आती उनके पैरू पर फ्लासिलेन या किसी भी ऊनी कपड़े को लपेट कर ऊपर से रबाई या कम्बल डाल देना चाहिए। जो ज्यादा कमजोर नहीं है उसे गर्म कपड़े पहन या छोड़कर जितनी तेजी से बन सक टहलना चाहिए। जो कसरत कर सकता है उसे या तो पिलकुल नंगा या हल्के कपड़े पहनकर असी ताकत भर कसरत करनी चाहिए। गर्मी के दिनों में गरम कपड़े पहनने की जरूरत नहीं है। इस नहान के बाद बदन पर पसीना का आना बहुत अच्छा समझा जाता है, लेकिन कमजोर रोगियों को ऐसी कोई भी हरकत न करनी चाहिए, जिससे थकान हो। उनके लिए इतना ही काफी है कि बदन में गर्मी छा जाय। किसी भी हालत में पसीने के लिए बिछाने करनी चाहिए।

मामूली तौर पर जीथ रागों का, स्वास कर अस्थ के किसी प्रकार को, दूर करने के लिए सबेर और शाम दोनों ही समय कमर-नहान अच्छा रहता है। नहान के बाद एक समय शक्ति भर कसरत और दूसरे समय टहलना अच्छा रहता है। दोनों बार चिर्न टहलना भी अच्छा है।

इस नहान को ऐसे बन्द कमरे में, जहाँ थोड़ी सी साफ हवा भी /
 सकती हो, लेना चाहिए ।



माता बच्चे को कमर-नहान दे रही है

अब समझ लें कि पानी कितना ठंडा है। जितनी भी टप /
 पानी से सही जा सके ठीक है। जाइों में कमजोर रातियों के

लिए ठंडे पानी में बहुत थोड़ा गरम पानी मिलाकर ठंड को मारेंगे है। उसे गरम न करना चाहिए। साधारण हाज़त में पहले नुद कुएं के ताबे पानी से काम लेना चाहिए। फिर धीरे धीरे धारा ठंड पानी इस्तेमाल करना चाहिए। गर्मियों में या बैसे भी यहाँ में पहले पानी भर कर और यहाँ को रेत पर रख कर पानी को तैयार बना जरूरी होता है। जब किसी भी तरह ठंडा पानी न मिले तो थोड़ा बर्फ मिला कर पानी का ठंडा कर लेते हैं। ज्यादा बर्फ मिलाने से पानी बहुत गरम हो जाता है और गरम पानी से तो अपना काम निष्पन्न नहीं सकता। यहाँ तो कमरे के पास के नाड़ी-माल को ठंडा और ठंडे भित्त करना और बदन के अन्दर की दाह को, जो कि ज्यादातर बेह में हो रही है, शान्त करना है—इसलिए पानी भित्तना ठंडा हो अच्छा है।

अगर पानी ठंडा नहीं है या उससे लाभ न होगा। हाँ कमरे रोगियों को अम्यास दासने के लिए शुरू-शुरू में कम ठंडा पानी ही टोप जाता है। मोटे, चर्बीदार पेट वाले आदमी के लिए काफी ठंडा पानी चाहिए।

आँखों में भी अगर कमरे के अन्दर एक या दो बिज्जुल गले कपड़ों की (जिसमें धुआँ न हो) खींची टब के पास रख ली जायें हैं ठंडे पानी से धाराम मिलता है। अगर खींची न मिले तो ऊपर से एक कम्बल इस तरह डाला जा सकता है कि वह पीठ की तरफ आकर बीच में ऊपर को उठता धुआँ पैर के नीचे दबा रहे। यह इस तरह किया जाता है—टब के पीछे एक कुर्सी रखिए। उस कुर्सी पर ईंट के सहारे कम्बल का एक सिरा दबा कर कम्बल को सिरे के ऊपर से पैर की तरफ से उसरे को या ता पैरों के नीचे दबा दमिद या उधर भी एक दूसरी कुर्सी रख कर ईंट के सहारे कम्बल को ठीक ठीक रख दीजिए। इसी हाज़त में कमरे रोगियों को ब्यार-नहन लेना चाहिए।

किसी किसी कमजोर रोगी के पैर ठंडे रहते हैं। इनके लिए गरम जल में पहन कर या पैर पर गरम कपड़ा डाल कर कमर-नहान ठीक होगा। बहुत कमजोर रोगियों के लिए और मैजेरिया बुखार में अच्छा होगा कि साथ ही 'पैरों का गरम-नहान' (आगे देखा) भी दिया जाय। बैसाक ऊपर बताया गया है, सीना न मीने।



कमर-नहान में बदन का ढक्कन

इस नहान का समी इलाज के शुरू में कुछ दिनों तक लेना चाहिए। बुखार के शुरू में अगर यह नहान लिया जाय तो दा-सीन नहान के, या कमो-कमी तो पहले ही नहान के, बाद बुखार भाग जाता है। ज्वर भी बुखार होते हैं शुरू शुरू में मामूली होते हैं। आगे जब बुखार से या ता-टाइफाइड (मिथादी) या निमानिया या ज्वर या चेचक के या गदनवाड़ बुखार या और किसी बीमारी का रूपांतरण करते हैं। अगर शुरू में ही कमर-नहान या सारे शरीर को गोली पट्टी से काम लिया जाय तो कोई भी उन्नयन न हो। हाँ, मैजेरिया में कुछ और उपचार भी आवश्यकता होती है। वह आगे बताया जायगा।

यह पूछा जा सकता है कि नुस्खे में कमर-नहान और सारे बदन की गीली पट्टी लेनी चाहिए। इससे लिए कई लाभ मिल नहीं है। हाँ, अगर सारे बदन में बहुत जलन हो, जैसी कि सूझा में या चेचक निकलने के पहले थोड़ा नुस्खा में होती है, तो गीली पट्टी बहुत आराम मिलता है। जब सारे शरीर की सतह पर असर होना शुरू हो तो सारे शरीर की गीली पट्टी ही काफी होती है। अगर न मिल सके तो हर हालत में गीली पट्टी ही ठीक होगी। अगर कुछ बहुत तेज हो और बदन में जलन हो, जैसी कि चेचक के नुस्खे में है, तो ४५ घंटों का अन्तर देकर दोबारा लेना चाहिए। बहुत कम कि उपवास के साथ साथ कई भी किया करनी जाय या तिर्ह दवाई ले कर पेट साफ कर लिया जाय तो यह बीमारी की कमर टूट जाये और आगे कुछ भी खतरा नहीं होता। खतरा या गड़बड़ तो तभी होती है जब कि गरम दवाएँ भोजी जाती हैं और दवाओं की गर्मी शान्त करने के लिए दूध या साबुदाना या और कुछ मिलाया-निपाया जाता है।

किसी भी पुराने रोग में, उचित आहार (आकरदार आहार) मामूली रोटी या मसूटे चावल का भात और लोकी, परपल, नमूना तरई की सादी पकी तरकारी या मिर्च फल या सिर्फ भाजी-तरकारी, शर्करा के अनुहार) के साथ पहले एक महीने तक सुबह-शाम कमर-नहान करना चाहिए। सैकड़ों पीछे ५० पुराने रोग तो इसी में जाते रहेंगे, लेकिन कुछ पुराने रोग बहुत बड़ी बात हैं। उनका दूर करने के लिए और नहाने के लिए 'क्यापॉ' जरूरी होती है। इनमें एक नहान 'उत्स्य-नहान' (पहले संस्करणों का 'महान महान') है, जो अभी प्रायः बताया जा रहा है।

कमर-नहान से कमर के पास का नाड़ी-जाल, जो शरीर की ठीक हालत में रहता है, साफ ठंडा है, और पक के अन्दर के अन्दर तो पुनः ठीक होत है पेट के अन्दर छुटी जात और पक्की जात है। इस

पचे भोजन के रस शीघ्रती है और बड़ी आंत भोजन के बचे बेकार (विकार या मज्जा) को पाखाने के रूप में बाहर निकालती है। इन का काम ठीक होना चाहिए। खासकर अगर बड़ी आंत के रास्ते शरीर नदर का विकार बाहर न निकल जाय तो अनेक गड़बड़ों पैदा होती पेशाब निकलने वाले कल पुत्रों को भी पेशाब से सरोकार है। बेका रहन-सहन और खान पान से पाखाना-पेशाब ठीक ठीक नहीं होता, ॥ पेशाब के अन्दर विकार और गर्मी जमा रहती है। फिर यही से ॥ दूसरे दूसरे रूपों में फैल कर शरीर के दूसरे हिस्सों में जा बसते बसते तरह तरह की बीमारियां होती हैं। इसलिए कमर नहान से पेशाब की ही गर्मी नहीं सारे शरीर की गर्मी दूर होती है। बुखार में से स्यादा गरम शरीर का यही हिस्सा रहता है। इस हिस्से में बहुत दा यमी रहने से कभी कभी और हिस्सों में ठंडक छा जाती है और शलत ॥ जाड़ा-मुल्हार कहते हैं। कमर-नहान लेने का मतलब है कि गर्मी की सड़ को ही ठंडा किया जाय, और इस नहान से, ॥ कि ऊपर बताया गया है, और हिस्सा से भी विकार खिच पेशाब में वापस आ जाता है और पेशाब के रूप में बाहर निकल ॥ है।

छेकिन कमर-नहान से असल लाभ कुछ और होता है। कमर क ॥ नाड़ियों के गुच्छे रहते हैं। ये सब ठंडे और सजीव हो जाते हैं ॥ इसका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है। असल में यह कमर का नहान (hip bath) है पर लाभ कमर और पेशाब दोनों का ॥ है।

कमर नहान या किसी भी नहान के साथ भोजन का परहेज करार। ॥ सोय पूर्णों कि ऐसा क्यों है। परहेज इसलिए चाहिए कि विकारों निष्कलते समय ऐसा न हो कि बाहर से नए विकार आते रहें।

चिकित्सा के दिनों में सामुविकार बढ़ाने वाली चीजों को भी न ॥ ना चाहिए। अन्न में दाल, माजियों में दारवी (गुहवां, पेन्धी)

पानी की काम में साना

तब इतना बड़ा अवश्य हो कि एक स्टून रकबी आ सके और लगभग २० सेर पानी आ जाय। अगर तब छूटा होगा तो घंटे भर गरम हो जायगा।

मर्दों के लिए इस नहान की वही विधि है जो त्रिषों के लिए स्नान करने वाले पुरुष को चाहिए कि वह इन्द्रो का बन्द कर दे और त्रिषों के मुँह से मुँह का हा उनके ठोके घगले हिस्से के पानी घायें हाथ से खींच कर पानी के भीतर ले जाय और हाथों में घले कर उससे उस (घागे के चमड़े का) लगातार ऊपर से नीचे तक कर धीरे धीरे धोये। इन्द्रो का बिहकुल घागे का हिस्सा लिंचा हुआ चमड़ा ही, पाना इस नहान में जरूरी है। इसलिए लिंचे हुए चमड़े को सामने से बिलकुल नहीं पकड़ना चाहिए। एक तरफ से उँगलियों के सहारे इस तरह चमड़ा खींचना चाहिए इस हिस्से को अच्छी तरह धोया जा सके।

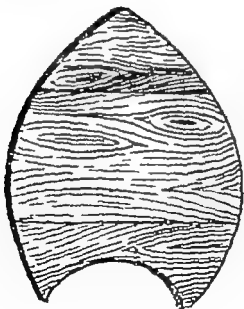
मुसलमानों का यह ऊपरी चमड़ा लतने के समय काट दिया जाता है। उनका इस तरह बैठना चाहिए कि वे उस हिस्से को ठीक रख सकें जो घड़कण और पालान के रास्ते के बीच है।

आरामी भीतर की छजन से बीमार हैं या उनके भीतर की छजन से राग के कारण पिकार आ गया है उनको भीतरी छजन नहान के बाद ही नीचे खिचकर जननेन्द्रिय के दोनों तरफ धोना चाहिए। इससे पकड़ना न चाहिए। नहान का आराम रखना चाहिए और उस अगह पर मिट्टी का पट्टा (घागे बन्दिर) धोर मान-नहाने चाहिए।

सवाल यह है कि इस नहान के लिए जननेन्द्रिय का ही रकबी गुना गया। रकबी मान यह है कि नहीं इस रकबी लिए इसमें बड़ कर कोई भी दूसरी अगह नहीं है। शरीर के भी हिस्से में दास ग्रास नाइसों के इतने विरे हैं, जितने जननेन्द्रिय के इस हिस्से में। इसका ध्यान न सारे शरीर पर उसका ध्यान न

है। अन्नेन्द्रिय को पाने से भीतर बढ़ी हुई गर्मी केवल कम ही नहीं हो जाती बल्कि नाड़ी-संस्थान में भी तापगो आ जातो है। इससे शरीर के सभी हिस्सों में जीवन-शक्ति पहुँचती है। तनबुद्धि के लिए दो ही बातें जरूरी हैं—भोजन का ठीक ठीक पचना और नाड़ी-संस्थान का ठीक हावत में रहना। सो ये दोनों बातें कमर-नहान और उपस्थान से हो जाती हैं।

ऊपर बताया गया है कि टब में तिपाई रख और उसी पर बैठ कर वह नहान को लेना चाहिए, पर क्या बिना टब के वह नहान नहीं तिवा जा सकता? जरूर लिया जा सकता है। जिस तरह भी बिना पैरों के मिठाई अन्नेन्द्रिय का अगला बाहरी भाग धुसा जा सके माना चाहिए। एक कुर्सी या चौकी पर बैठ और अपने बिलकुल पास सामने



उपस्थान के लिए काठ की पट्टी

एक बड़ी बास्टो रख कर भी यह काम हो सकता है। ध्यान सिर्फ यह रहे कि पानी ठण्डा ठण्डा कर पैरों पर न पड़े। टब में ही तिपाई रखने

के बदले तख्तीर में दो हुई पटरी की तरह काठ की पटरी इस्तेमाल की जा सकती है। इस पटरी पर बैठ कर आगे क आधी गोत्राह क पदे हिस्ते में आ पानी दिखता रहता है उसी में इन्दी को हुबो कर दाँव रखकर उपस्थ-स्नान लिया जा सकता है। आ रागी बहुत कमजोर है उसके लिए अच्छा हागा कि लोटे रहने की अवस्था में ही एनीना से टोटी से उसके अननन्द्रिय पर पानी की बार छाड़ी जाय। पानी लपटाया गिरता रहे और वह जाय या किसी बर्तन में जमा हो। रोमी के नीचे मोमखामा या आयल फ्लाय रखना चाहिए। उसके पैर न मीमें।

इस नहान क बार में भी वही नियम लागू हैं आ कमर-नहान के लिए बताए गये हैं।

पूछा जा सकता है कि दिन हासलों में कमर-नहान और नि हासलों में उपस्थ-स्नान लिया जाता है। बात यह है कि बहुत हासलों में दोनों साथ-साथ चलते हैं। पुराने रोगों में पहले तीन हास का एक महीना सुबह-शाम कमर-नहान और इसके बाद सुबह का कमर-नहान और शाम को उपस्थ-स्नान या सुबह को उपस्थ स्नान और शाम का कमर नहान लेते हैं। औरतों की बीमारियों में कुछ दिनों तक दोनों नहान लेकर सिर्फ उपस्थ-स्नान को ही दोनों समय सारी रखना होता है। किन्हीं भी हालत में, जैसे घेयक में जब कि बेडू पर भी दाने निकले हो, या किसी हालत में जब कि कमर-नहान होना न बने तो सिर्फ उपस्थ-स्नान से ही काम लेना चाहिए। नाड़ी की खराबियों में, नींद न आने की हालत में, सिर में बे चैनो रहने की हालत में, भूमी और वागमन इत्यादि रोगों में उपस्थ-स्नान बहुत फायदे का होता है।

उपस्थ-स्नान के बदले या उसके साथ साथ शीट की गीली पट्टी, जे पहले बतलाई जा चुकी है, बहुत फायदे के साथ ली जा सकती है। इन सब नहान या गीली पट्टी के इस्तेमाल में यह ध्यान रखना चाहिए कि शरीर पानी से बबराता है या नहीं और अगर बबराता है तो कितना बबराता

है। फिर उसी के अनुसार काम करना चाहिए। पानी के इस्तेमाल से खराबी तो नहीं होती, पर पहले एक-दो बार रागी का मिश्रण और ज्वारिश देखना भी जरूरी है।

कमर-नहान और उपस्थ-स्नान के सम्बन्ध में इन बातों का खयाल रखना चाहिए—(१) बेंचे समय पर ये नहान हर रात्रि लिए जायें। (२) इन नहानों के दो घंटे बाद या पहले मामूली स्नान कर सकते हैं। लेकिन चिकित्सा के लिए पहले यह नहान लेकर और तब दो घंटे के बाद मामूली तौर पर नहाना चाहिए। मजबूत आदमी, जो तनदुरुस्ती बनाए रखने के लिए यह नहान लेते हैं, मामूली तौर पर नहाने के बाद तुरन्त ही कमर-नहान या उपस्थ-नहान ले सकते हैं, लेकिन रोगियों और कमजोरों के लिए दोनों नहानों में अंतर देना जरूरी है। इन नहानों के एक घंटे बाद भोजन कर सकते हैं, पहले नहीं। (३) नहान के बाद पानी पी सकते हैं, पर बहुत ठंडा नहीं। (४) भोजन के कम से कम दो घंटे बाद नहान लेना चाहिए। लेकिन अगर भोजन के बाद कई तकलीफें, खासकर पेट की, शुरू हो जाय तो दो घंटे से पहले भी ये स्नान लिए जा सकते हैं। (५) नहान के दिनों में भोजन पर बहुत खयाल रखना चाहिए। मिच मसाले, प्याज-लहसुन और तेज की पकी चीज या और गरम चीज जैसे चाय, कढ़वा और तम्बाकू का व्यवहार बिल्कुल मना है। (६) ब्रह्मचर्य का पालन जरूरी है। (७) जब बदन ठंडा रहे तो कोई नहान न लेना चाहिए। बदन का रगड़ कर या गरम कपड़े से ढक कर गरम कर लीजिए।

ठंडा बैठक-नहान—

ऊपर बताए गए नहान समझी के मशहूर चिकित्सक छुई दूने के मिश्रण से हुए हैं। आर्यकाल के प्राकृतिक चिकित्सक एक प्रकार के मामूली बैठक-नहान से काम लेते हैं और इसे भी वे सिज्-बाथ (sitz bath) कहते हैं। इसमें एक ऐसे मामूली गोल टब में बैठा जाता है, जिसमें ४ ५

के बदले सस्तीर में दी हुई पट्टी की तरह फाट की पट्टी इस्तेमाल में आ सकती है। इस पट्टी पर बैठ कर आगे के आधी गालों के फं हिस्ते में जो पानी दिखता रहता है उसी में इन्द्री को हुनो कर या प रखकर उपस्थ-स्नान लिया जा सकता है। जो रोगी बहुत कमर है उसके लिए अच्छा दागा कि लेटे रहने की अवस्था में ही एनीमा से टाट्टी से उसके अनेन्द्रिय पर पानी की धार छाड़ी जाय। पानी लगाता गिरता रहे और यह जाय या किसी धर्तन में जमा हो। रोगी के जैसे मोनझामा या आचल दमाय रखना चाहिए। उसके पैर न भीमें।

इस नहान के बारे में भी वही नियम लागू है जो कमर-नहान के लिए बताया गया है।

पूछा जा सकता है कि किन हालतों में कमर-नहान और नि हालतों में उपस्थ-स्नान लिया जाता है। यात यह है कि बहुत हालतों में दोनों साथ-साथ चलते हैं। पुराने रोगों में पहले तीन हफ्त या एक महीना सुपह शाम कमर-नहान और इसके बाद सुपह का कमर-नहान और शाम का उपस्थ-स्नान या सुपह का उपस्थ-स्नान और शाम का कमर नहान लेते हैं। औरतों की बीमारियाँ में कुछ दिनों तक दोनों नहान लेकर सिर्फ उपस्थ-स्नान को ही दाना समय जारी रखना होता है। किन्हीं भी हालत में, जैसे पेट में अब कि पेट पर भी दाने निकले हो, या किसी हालत में जब कि कमर-नहान लेना न बन तो सिर्फ उपस्थ-स्नान से ही काम लेना चाहिए। नाड़ी की गिरावियों में, नींद न आना भी हालत में, सिर में ब-बौनी रहने की हालत में, मृगी और पागलान इत्यादि रोगों में उपस्थ-स्नान बहुत फायदे का होता है।

उपस्थ-स्नान के बदले या उसके साथ साथ रीढ़ की गीली पट्ट, जो पहले बतसाई आ चुकी है, बहुत फायदे के साथ ली जा सकती है। इन सब नहान या गीली पट्टी के इस्तेमाल में यह देखना चाहिए कि रोगी पानी से पचता है या नहीं और अगर पचता है तो कितना पचता

है। फिर ठीकी के अनुसार काम करना चाहिए। पानी के इस्तेमाल से श्रामी तो नहीं होती, पर पहले एक-दो बार रागी का मिश्रण और सवाहिश देखना भी जरूरी है।

कमर-नहान और उपस्थ-स्नान के सम्बन्ध में इन बातों का खयाल रखना चाहिए—(१) बँचे समय पर ये नहान हर रात्रि लिए जायें। (२) इन नहानों के दो घंटे बाद या पहले मामूली स्नान कर सकते हैं। लेकिन चिकित्सा के लिए पहले यह नहान लेकर और तब दो घंटे के बाद मामूली तौर पर नहाना चाहिए। मजबूत आदमी का तनपुरु स्ती बनाए रखने के लिए यह नहान लेते हैं, मामूली तौर पर नहाने के बाद तुरन्त ही कमर-नहान या उपस्थ-नहान ले सकते हैं, लेकिन रोगियों और कमजोरों के लिए दोनों नहानों में अंतर देना जरूरी है। इन नहानों के एक घंटे बाद भोजन कर सकते हैं, पहले नहीं। (३) नहान के बाद पानी पी सकते हैं, पर बहुत ठंडा नहीं। (४) भाजन के कम से कम दो घंटे बाद नहान लेना चाहिए। लेकिन अगर भाजन के बाद कोई तकलीफ, खासकर पेट की, शुरू हो जाय तो दो घंटे से पहले भी ये स्नान लिए जा सकते हैं। (५) नहान के दिनों में भोजन पर बहुत खयाल रखना चाहिए। मिश्र-मिठाई, प्याज-लहसुन और तेल की पकी चीज या और गरम चीज जैसे चाय, कहवा और तम्बाकू का व्यवहार बिल्कुल मना है। (६) ब्रह्मचर्य का पालन जरूरी है। (७) जब बदन ठंडा रहे तो कोई नहान न लेना चाहिए। बदन का रगड़ कर या गरम कपड़े से ढक कर गरम कर लीजिए।

ठंडा बैठक-नहान—

ऊपर बताए गए नहान जर्मनी के मशहूर चिकित्सक लुई नूने के निकाले हुए हैं। आसकल के प्राकृतिक चिकित्सक एक प्रकार के मामूली बैठक-नहान से काम लेते हैं और इसे भी वे सिज्-बाथ (Sitz bath) कहते हैं। इसमें एक ऐसे मामूली गोल टब में बैठा जाता है, जिसमें ४५

रूच गहरा ठंडा पानी रहे । रोगी इस तरह बैठ जाय कि पैर, घूँट की जननन्द्रिय (बहुत कुछ) पानी में रहें और घुटन पानी के बाहर ठन उठे रहें । टप में बैठने के बाद ही घुटनों का जगह-जगह पीनाते हुए हाथों से पेट पर पानी छिड़कना चाहिए और तब दोनों हाथों से रीढ़ के तैला से रगड़ना चाहिए । फिर पानी में ऊँचा और हाथों से रीढ़ से रगड़ना चाहिए और तब पानी से निष्कृत कर लीजिए से बदन रीढ़ लेना चाहिए । सबल आदमी हाथ से ही शरीर को रगड़-रगड़ कर पानी में सुला सकते हैं । इस नहान का १ १ मिनट से शुरू कर के १०-१२ मिनट तक ले जा सकते हैं । पानी सहन के साथक ठंडा हो, पर जाने चल कर मिठना ठंडा काच्छा होगा ।

इन नहान से शरीर के निचले हिस्से के कम पुत्रों स्वासकर जन-नेन्द्रियों, की हालत सुधरती है । पुराने रोगों में कमर-नहान और उदर स्नान के पहले यह नहान मुख में लिया जा सकता है ।

गरम और ठंडा बैठक-नहान—

इस नहान में दो टपों में से एक में ४५ इंच गरम पानी और दूसरे में ठंडा ६५ इंच पानी रखकर पहले गरम पानी वाले टप में २२ या ४ मिनट और तब १ मिनट के लिए ठंडे पानी वाले टप में बैठना चाहिए । इसी तरह दो-तीन बार पानी-पानी से गरम और ठंड पानी में बैठना चाहिए । बैठने का टंग बड़ी रहे जैसा कि ठंड बैठक-नहान के लिए बतलाया गया है, लेकिन इसमें शरीर का बहुत हल्के हल्के या नही रगड़ना चाहिए ।

यह नहान जो रोगों में, जिसमें कठिनाई के साथ मासिक रात है, गुर्दे और पेशाब की रीती में तकलीफ की हालत में या बुरे पेट-दर में, पिशाचक लाभदायक होता है । इस मरसक रात में सोने से पहले लेना चाहिए, लेकिन कम से कम एक घंटे का अंतर जाना और मध्य में करे हा ।

मेरी राय में पैर को बाहर निकाल कर ही, जिस तरह कमर-नहान में बैठा जाता है बैठना चाहिए। इस तरह के नहान को गरम और ठंडा कमर-नहान कहेंगे।

गरम और ठंडा कमर-नहान वैसे हालतों में बहुत लाभदायक होता है, जब कि पेट या आंतों में किसी तरह की अदरुनी जलन या सूखन रहती है। ऐसे नहान की कुछ ही दिनों जरूरत होती है। मंदारिन में ४५ दिन इस तरह के नहान के बाद मामूली (ठंडा) कमर-नहान से विशेष लाभ होता है। बीच बीच में २३ दिन गरम और ठंडा नहान ले लेना चाहिए।

टाँगों या पैर का गर्म-नहान—

पुराने या नए रोगों में जब कि हल्का हल्का दर्द बना रहता हो या बहुत कमजारी मालूम होती हो और पैर ठंडे रहते हो तो रात में सोने से पहले और सुनह में बहुत सबेरे पैरों के गर्म-नहान से बहुत लाभ होता है। इसके लिए दो बाल्टी या ऐसे बतन चाहिए, जिनमें टखनों के कुछ ऊपर तक पैर आ सकें। इन बर्तनों में पहले से ऐसा गरम पानी रखना चाहिए, जिसे रागी बदार्त कर सके। फिर उसमें क्वादा गरम पानी मिला देना चाहिए। पानी इतना गरम कमी न हो कि पैर जल जायें। यह नहान ५ १० मिनट से लेकर १५ २० मिनट तक लिया जा सकता है। नहान के समय चेहरा छाक कर रागी के सारे शरीर को अच्छी तरह ढके रखना चाहिए। नहान के बाद ठंडे पानी में भितोए हुए कपड़े से पैरों को पोछ देना चाहिए। उगलियों के बीच में पानी न रह जाय। अगर बदन में पसीना आ गया हो तो उसे भी पोछना चाहिए। जिस कपड़े से शरीर ढका जाय यह इस तरह शरीर पर रखा जाय कि गदन से नीचे का सारा अंग और पानी का बर्तन भी अच्छी तरह ढक जाय। पानी बिस्तर पर न गिरे, इसका खयाल रखना चाहिए।

धूप और भाप ग काम लेना

धूप पड़े काम की चीज है। यह मुक्त की दवा है, लेकिन नोट यह कि हम उससे लाभ नहीं उठाते। घमड़े की बीमारियों में, गठिया रोगों के दर्दों की हालत में और उन हालतों में, जिनमें शरीर में अगह-अगह गोल-गोल गांठें और गुमाइयां हो जाती हैं, धूप-नहान से बहुत फायदा होता है।

तनबुस्ती की हालत में भी अगर हर रोज धूपी देर के लिए हमारे शरीर में धूप और हवा लगे तो बहुत अच्छा है।

धूप से कैल्शियम-राशि मिलती है और रागां क बरिये भी मारत है। धूप से विटामिन 'डी', जिसके बिना बच्चों को तुला रोग होता है, मिलता है।

धूप नहान—

धूप-नहान के लिए जमीन पर या तख्त या साट पर बटाई या दरी या काबल डाल कर उस पर ऐसी अगह लेटिए, जहां धूप तो काफी हो पर हवा तंज न हो और जहां आप नंगे लेट सकें। सिर को कपड़े या छतरी से ढकड़ी तरह ढक लीजिए और जितनी देर इच्छा है और अच्छा मालूम हो धूप में लटे रहिए। पसीना निकल आये तो बहुत अच्छा है, लेकिन शुरू-शुरू में ही पसीना निकालने के लिए तनकील पर कर बहुत देर तक धूप में न रहिए। तन-भार धार के धूप-नहान में पसीना जरूर निकलने लगगा। याद रहे कि धूप में रोग के लिए दवा मिनन के अलावा शरीर के अन्दर का बिहार भी उत्पन्न होता है। इसलिए शुरू-शुरू में उतावला न होना चाहिए। बिहार को उत्पन्न करने और उसका बाहर निकाल देना जरूरी है, पर शुरू में ही अहदबाजी न करनी चाहिए। गर्मियों में पहले तीन बार बार एक घंटे से १० मिनट के लिए और सर्दियों में १० मिनट के लिए धूप-नहान

काफ़ी होगा। फिर ठो घटे आध घंटे तक धूप-नहान का आनन्द ले सकते हैं। कमजोरी की हालत में गर्मियों में इसे ३ मिनट और जाड़ों में ७ मिनट से शुरू करना चाहिए।

ऐसा धूप-नहान, जिसमें शरीर से श्लेष्म पसीना निकलता है, हृत्ते में एक बार या ज्यादा से ज्यादा दो बार लेना चाहिए। लेकिन थोड़ी देर का धूप नहान, जिसमें शरीर का ठँकने की अकूरत नहीं है, हर रोज (स्नासकर जाड़ों में) शाम के साथ लिया जा सकता है।

बिड़ले साल लेखक एक बच्चे का इलाज कर रहा था। उसका आँखा-बुखार सता रहा था। दो हृत्ते क रसाहार, एनीमा प्रयाग पैरो के गरम-नहान और कमर-नहान से बुखार का वेग बहुत कम हो गया पर हर रोज ६६ डिग्री का ताप ही आता था। इसको दूर करने के लिए बच्चे का हर रोज ५७ मिनट का धूप-नहान उसके बाद पूरा नहान और ठब कमर-नहान दिया जान लगा। एक और कमर-नहान ४ घंटे के बाद दिया जाता था। ऐसा मासूम हावा या कि बच्चे के शरीर में साँहा और चूने की कमी है। इस कमी का दूर करने के लिए दिन में पालक की हरी पत्ती का एक छुटाक रस शहद के साथ दिया जाता था। बच्चा १० दिन में भला-ख़ैरा हो गया।

कुछ प्राकृतिक चिकित्सकों की, स्नास कर लूई नून की, राय है कि धूप-नहान लेते समय सिर को अच्छी तरह ढँकने के अलावा सारे शरीर का केश के पत्ते या या किसी और पत्ते या एक बहुत पतली गीले कपड़े से ढक लेना चाहिए। इससे पसीना अच्छी तरह निकलता है। हरी पत्ती की हरियाली भी दवा का काम करती है। लेखक की राय में ऐसा करना अच्छा है, स्नास कर जब किसी बीमारी रोग की चिकित्सा भ्रष्ट रही हो।

जाड़ों में धूप-नहान के लिए १२ और २ बजे के बीच दोपहर का समय सभ से अच्छा है। गर्मियों में ८ से १० बजे तक सुबह और फिर ३

से ५ बजे तक शाम के समय अच्छे हैं। सुपास रहे कि सू पसले स्नान धूप में लेटना या बैठना ठीक नहीं।

ऊपर कहा गया है कि धूप-नहान से शरीर के बिछार उतरते हैं, साथ ही शरीर में ब्यादा गर्मी आ जाती है। इस गर्मी का शान्त बन और बिछारों का पेड़ में लाकर पेयाब-वाहाने के रूप में बाहर निघार दान के लिए धूप-नहान के बाद बन्द कमरे में ठंडे पानी से शिर के अस्दी नहा कर बदन पोंछ लेना चाहिए और पोंछने के बाद शक्ति के अनुसार ७ से २० निमट का कमर-नहान लेना चाहिए। अगर थपे बहुत कमगर है तो, और बहुत पाड़ी दर धूप में रहा है तो, उसे नहाने के बदले पीले कपड़े से शिर और सारा बदन अच्छी तरह पोंछ कर कमर-नहान लेना चाहिए। अगर धूप-नहान के बाद वेर के लिए हुआ है तो कमर-नहान २० निमट तक के लिए ले सकते हैं। अगर कमर-नहान के लिए टम नहीं है तो गील कपड़े की ठंडी पट्टी पेट पर २० २५ निमट तक दिन में २ ५ बार रतना चाहिए। पेड़-नहान के बाद काई पहनकर कुछ टहलना या हल्की बसरत कर लेनी या कुछ देर के लिए शिर का टेंक कर फिर धूप में बैठ जाना अच्छा है। ऐसा करने से शरीर में मामूली गर्मी आ जाती है। अगर धूप-नहान के बाद ही कमर-नहान न बन पड़े तो उम्भ दिन बिसा दूसरे समय यह नहान लेना चाहिए। लेकिन कम से कम शिर से नहा लेना या बदन पोंछना जरूरी है।

अगर जरूरत है तो सां शरीर का धूप में रतने के बन्ते किसी ग्रास छंग का धूप में रख सकते हैं। धूप से ठठो के बाद ठम छंग का पीले कपड़े से पोंछ देना या पानी से धो देना चाहिए। स्थानीय (मुबामी) धूप-नहान में कमर-नहान की जरूरत नहीं।

भाप नदलन—

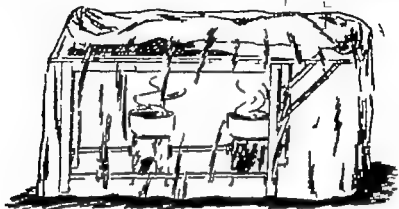
जब धूप नहा या धूप हल्की हो या पैर भी पटिया रतने पर रागा में जबकि तबसाफ ब्यादा हुआ या पाछा पुच्छा की हालत में हो

एकमा और बड़े जैसे रोगों में सारे शरीर को या किसी खास अंग को भाप-नहान देते हैं। लेकिन भाप-नहान से ज्यादा कमजोरी होती है। इसलिए सारे शरीर का भाप-नहान हर रोज न लेना चाहिए। किसी खास अंग का भाप-नहान हर रोज, और दिन में दो तीन बार भी, ले सकते हैं। पूरा भाप-नहान हफ्ते में एक बार (या अगर रोगी काफी मजबूत है तो ज्यादा से ज्यादा दो बार) लिया जा सकता है। अगर भाप-नहान सारे शरीर का है तो घूप-नहान की तरह, नहान के बाद ठंडे पानी से नहाकर कमर-नहान लेना चाहिए। अगर किसी खास अंग का भाप-नहान है तो किफ़ उछी को धाकर पोछ देना चाहिए।

जो रोगी हर रोज घूप-नहान लेता है उसे भाप-नहान की कोई खास जरूरत नहीं, पर अगर जरूरत मालूम हो तो हर सात आठ दिन के बाद एक बार भाप-नहान भी कानवे के साथ लिया जा सकता है। उस दिन घूप-नहान न लेना चाहिए।

पूरे भाप-नहान के लिए एक बेंच की कुनी बेंच या मामूली मूज की छाट चाहिए। उस पर बिना बिस्तर बिछाये रागी को नंगा लिटाकर ऊपर से बगल डाल देना चाहिए। बेंच या छाट के नीचे के हिस्से को पहले ही मटे कपड़े से चाबी तरफ इस तरह घेर देना चाहिए कि भाप बाहर न निकले। साथ ही रागी को बेंच या छाट पर मुलाने के पहले दो स्नान या जूते कायलों से भरी अंगीठी पर दो थोड़े खुले मुँह के बचन गर्म पानी से भरकर बेंच या छाट के नीचे रखना चाहिए। अब पानी कौलन लगे तो रागी को बेंच या छाट पर मुलाना चाहिए। पानी का एक बर्तन रागी की पीठ के नीचे (कमर से कुछ ऊपर) और दूसरों घुटनों के नीचे पड़े। लकड़ों के लिए कमर के नीचे का एक ही बचन काफी होगा। रागी का चेहरा न ढँकना चाहिए। अगर स्टोप या अंगीठी न हो तो अंगग चूल्हों पर तीन बर्तनों में पानी खोलाना चाहिए। दा

वर्तन का रोगी के नीचे रहें और एक झूलने पर बदलने के लिए तैयार रहे । इस तरह बत्तन को बदल बदल कर काफी माप पहुँचाई जा सकती है ।



माप-नहान

है । १०-१५ मिनट माप लेने के बाद पैर के बल बैठ जाना चाहिए, तब पसीना और अच्छी तरह निकलने लगेगा ।

इस नहान को ऐसे बन्द कमरे में लेना चाहिए, जहाँ हवा बहुत कम हो । पसीना आ जाने के बाद, ऊपर बताये ढंग से मामूली नहान और कमर नहान लेना चाहिए । किसी किसी को माप-नहान से भी छिर में गमी आ जाती है । ऐसी हालत में रोगी को साफ से उतारकर उसके सिर और चेहरे पर पानी छोड़ना चाहिये और सारे शरीर को नहलाकर ठब में बिठा देना चाहिए । लेकिन वह हालत उन्हीं की होती है, जो या तो बहुत कमबोर हैं या जिन्होंने बहुत दूर के लिए माप-नहान लिया है । पहले से ही छिर का गीला माले कपड़े से लपेट लेना अच्छा होता है ।

माप-नहान कुर्सी पर बैठकर भी लिया जा सकता है । खोलते पानी का वर्तन शरीर से इतना अलग रहे कि माप से शरीर न जले । रोगी का कुर्सी पर बैठकर गदन से नीचे सारे शरीर और साय ही कुर्सी के कम्बल से इस तरह लपेटना चाहिए कि माप अन्दर से बाहर न

निष्फले। कुर्सी पर उकड़ बैठना अशुद्धा होता है। तस्वीर में जो बैठने की बेंच दिखाई गई है उस पर बैठकर अंगूर गर्दन के पास से दो कम्बल इस तरह ढाल लिये जाय कि सारा बदन ढँक जाय और बेंच के नीचे का हिरसा भी चारों तरफ से घिर जाय तो भी बैठे ही बैठे पूरा भाप नहान अशुद्धी तरह हो सकता है।



भाप-नहान

किसी ज़ास अंग में भाप पहुँचाने के लिए उस अंग को अंगीठी पर रखे बर्तन या पहेले से सौतले पानी के बर्तन के ऊपर रखना चाहिए

और ऊपर से कोई मोटा कपड़ा बाल देना चाहिए। चाहे जिस तरह भी हो उस अंग-विशेष में माप लगनी चाहिए और वहां से पसीना निम्तना चाहिए।

पूरा घूप-नहान या माप नहान उन रोगियों को न देना जिनके कोई दिमागी रोग है या रक्त-चाप (blood pressure) बड़ा है या दिल की कमजोरी है। फ़ाल्सिब और लकड़े के रोगी को भी शुरू शुरू में यह नहान नहीं देते। बुखार की हालत में भी इन नहानों की कस्तूरत नहीं, क्योंकि वहां तो प्रकृति (कुररत) ने खुद ही माप जलाई है। लेकिन चेचक (बड़ी या छुट्टी) में, जब कि बुखार कम हो गया हो पर दाने अच्छी तरह नहीं निकले हों, तो माप-नहान जरूर देना चाहिए। अड़क-बुखार में भी माप-नहान कस्तूरी इला है लेकिन यह नहान सभी दिया साथ जब कि टेम्परेचर ९९ से ज्यादा न हो। माप-नहान के बाद पूरा नहान और फिर उस में बैठना भी कस्तूरी है। किसी तरह की भी बहुत कमजोरी की हालत में, सिर के रोगों में या फेफड़े, दिल या नाड़ी के रोगों में घूप और माप-नहान खराबी करते हैं।



एडोल्फ़ हिटलर

जमनी-मिवासी । उन्होंने गिद्ध लिया कि मिट्टी के सग और पुरबी पर
मान और मग पाँच टहलन में बहुत-सा राग बसे जात है

मिट्टी को काम में लाना

मिट्टी के प्रयोग से लाभ

मिट्टी इतनी मामूली चीज है कि हम उसके फायदों पर ध्यान नहीं देते, लेकिन सच्ची बात यह है मिट्टी पर ही हमारी भिन्दगी का बहुत बड़ा हिरसा बीतता है और मरने के बाद हमारा शरीर मिट्टी में ही मिल जाता है। मिट्टी से ही अनाज पैदा होते हैं, मिट्टी से या मिट्टी की बनी इंटों से मकान बनते हैं, मिट्टी से जड़ी-बूटी की औषधियाँ उगती हैं, मिट्टी से हम बर्तन मॉबते हैं, और अपने हाथ इत्यादि धोते हैं। इन दिनों साबुन का इस्तेमाल इस तरह बढ़ गया है कि मिट्टी से हम कम काम करने लगे हैं, पर सच पूछिए तो कुछ रेत मिली अच्छी मिट्टी से कितना बदन साफ और शुद्ध होता है उतना साबुन से नहीं हो सकता। साबुन गन्दी चीज है। न मालूम उसके अन्दर कौन कौन चीजे रहती हैं। हमें यह भी नहीं मालूम कि उन चीजों का खाल के ऊपर कैसा असर होता है, फिर भी उसका व्यवहार हम अलौ बन्द करके करते हैं और बिना मोल मिलने वाली मिट्टी के फायदों की ओर हम कुछ भी ध्यान नहीं देते। गंगा की थोड़ी सी रेत मिली मिट्टी या किसी भी अच्छी जगह की साफ मिट्टी को गोला कर बदन में कुछ रस लगाने और फिर उसके बाद नहाने से चमड़े की पुरानी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। यह जरूरी है कि इसके के साथ साथ खाने-पीने का भी परहेज हो। खाना ठीक करने से अन्दर से सून साफ होता है और मिट्टी लगाने से ऊपर आई हुई खराबी दूर हो जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सकों के लिए मिट्टी की पट्टी बड़े काम की चीज है। मिट्टी (१) अन्दर के पुराने विकार का ठप्पाड़तो है, (२) अन्दर के विकार को बाहर खींच लेती है, (३) सूजन और दर्द में

फायदा पहुँचाती है (४) जलन, लहर और तनाव की हासत को स
करती है और (५) शरीर के अन्दर जरूरी ठंडक पहुँचाती है । ऐसे वे
प्राकृतिक चिकित्सक प्रायः सभी हासतों में मिट्टी का इस्तेमाल करते हैं ।

मिट्टी की पट्टी के लिए अच्छी साफ मिट्टी होनी चाहिए । विशेष
मिट्टी या बहुत थोड़ी रेत मिली नदी के कछार की मिट्टी या जिस जगह
जैसी भी मिट्टी मिल सके (लेकिन जो साफ हो, कुछ गहराई वाली हो
हा और जिसमें कंकड़-पत्थर या भास लकड़ी के टुकड़े या किसी तार
की गन्दगी न हो) काम में लाई जा सकती है । मिट्टी को अच्छी तरह
धूर कर और उसमें ठंडा पानी मिलाकर उसे आटे की तरह गुंध लेना
चाहिए । हाथ लगाना ठीक नहीं । किसी लकड़ी के टुकड़े से काम
लीजिए । फिर उसी लकड़ी से मिट्टी उठाकर एक मोटे कपड़े के टुकड़े में
टुकड़े पर रक्षिए और इधर-उधर से कपड़े पर से ही मिट्टी को पायना
कर पेड़ पर रखने लायक बना लीजिए । मिट्टी कड़ी न रहे और बहुत
गीली भी न हो । जिस जगह पर दद, जलन, सूजन आ और जो
तकलीफ हो वहाँ पर इस गीली मिट्टी को इस तरह फैलाना चाहिए कि
मिट्टी की तरह आधी इंच से एक इंच तक मोटी हो और उससे वह जगह
अच्छी तरह ढँक जाय । फिर उस पर एक सूती कपड़ा रखकर उसको
चारों तरफ किसी गरम कपड़े का लपेट देना चाहिए । यमी में गरम
कपड़े की जरूरत नहीं । ४०-४५ मिनट के बाद या जब मिट्टी गरम हो
जाय तो पट्टी को अच्छी तरह हटाकर उस जगह को गीले कपड़े से ढ़
पोछ देना चाहिए ।

कब्ज, पेट का दर्द, खाँसी, जुक़ार और प्रायः सभी बीमारी के
हासतों में पूरे पेड़ पर मिट्टी की पट्टी देने से बहुत फायदा होता है ।
जब पेड़ पर मिट्टी रखी जाय तो मिट्टी पर एक सूती कपड़ा रखकर
ऊपर से गरम कपड़ा रख देना चाहिए या शरीर पर कम्बल या रज्ज
बाल देना चाहिए । मामूली हासत में हर रात सुबह-शाम एक एक पट्टी

से कम चतुर्थांश है, लेकिन उस पुखार जैसी हालतों में दिन में कई बार पट्टी बदली जा सकती है। पुरानी बीमारियों में कई दिनों तक सुपड़ घाम, यानी दिन में दो बार, यह पट्टी दी जाती है। खाने के तुरन्त बाद इस पट्टी का हस्तेमाल ठीक नहीं, कम से कम डेढ़-दो घंटे का अन्तर देना चाहिए।

संस्तब्ध कम्म की हालत में पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखने के बाद एनीमा छेने से पेट अच्छी तरह साफ होता है, क्योंकि मिट्टी पुराने मल के खिसकाने में सहायका होती है। पुरानी बीमारियों में इस पट्टी के बाद कमर-नहान भी लेना अच्छा है, लेकिन अगर एनीमा और कमर-नहान दोनों लेना हो तो एनीमा के आध घंटे बाद कमर नहान लेना चाहिए।

अक्सर पुरानी बीमारियों में तकलीफ की जगह पर मिट्टी की पट्टी बांधने से सूजन आ जाती है और दर्द बढ़ जाता है। इससे घबराना न चाहिए क्योंकि इसका मतलब है कि मिट्टी ने विकार को खींचा कर दिया है, जो शरीर के लिए अच्छा ही है। ऐसी हालतों में तुरन्त ही या कुछ देर बाद तकलीफ की जगह भाप देना चाहिए। अच्छी तरह भाप देने से पसीने के रूप में विकार निकल जाता है। गटिया से जब जोड़ों में कपटी आ जाती है या किसी भी अंग में दर्द रहता है तो पहले मिट्टी की पट्टी और फिर भाप देने से बहुत फायदा होता है।

मिट्टी की पट्टी से सभी तरह के फोड़े या तो बैठ जाते हैं या पककर खुद-ब-खुद फूट जाते हैं। किसी भी फोड़े पर मिट्टी की पट्टी दिन रात में दो-तीन या अधिक बार बांधी जा सकती है। संस्तब्ध और तकलीफ देने वाले फोड़ों में भाप और मिट्टी की पट्टी दोनों का हस्तेमाल करना चाहिये। जिस जगह की खाल बहुत माटी है वहां कभी-कभी खीरा लगाने की जरूरत हो सकती है पर खीरा के पहले और बाद भी मिट्टी के प्रयोग से लाभ होगा।

किसी तरह के अरुण पर मिट्टी की पट्टी बांधने से लाभ होता है। जैसे अरुण पर मिट्टी देने से न डरिये। आजमा कर देख लीजिए।

पानो से आंत की सफाई

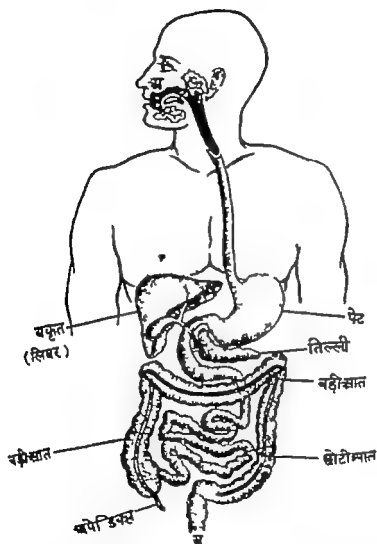
मोजन-प्रणाली और आंत—

हमारा शरीर कई हिस्सों में बँटा है। इसका एक अग्रत हिस्सा मोजन प्रणाली (alimentary canal) है। यह प्रणाली एक लम्बी नाली की तरह है, जिसका फैलाव मुँह से लेकर पाखाने के रास्ते तक है। इसकी लम्बाई लगभग २७ फुट है। यह प्रणाली तीन हिस्सों में बँटी है। पहला हिस्सा मुँह से लेकर पेट की पैली तक दूसरा हिस्सा छोटी आंत (पेट के भाव से बड़ी आंत के शुरू तक) और तीसरा हिस्सा बड़ी आंत है। बड़ी आंत दाहिनी तरफ कमर की हड्डी के पास से शुरू होता है और ऊपर की ओर जाकर फिर यकृत (लिवर) से प्लीहा (तिल्ली) की ओर जाती है। वहाँ से नीचे की ओर जाकर यह कमर की बाईं हड्डी के पास से पाखाने के रास्ते तक पहुँचती है। इसकी लम्बाई लगभग साठे पाँच फुट है। अगले पृष्ठ में दिये चित्र को देखिए।

मोजन का पचना और पाखाना होना—

मोजन पहले-पहल मुँह से पेट में आता है। पेट में पाचन-क्रिया शुरू हो जाती है। पेट से मोजन छोटी आंतों में आता है। मोजन का पूरा पाचन छोटी आंत में ही होता है। छोटी आंत ही पच खाद्य पदार्थों से रस खींच लेती है और यह रस रक्त के दौरान में भेज दिया जाता है। मोजन का बचा-बचाया अंश जो प्रायः सब रस के निकल जाने के बाद शरीर के किसी काम का नहीं है वही आंत में बचा जाता है। अगर कुछ रस बच रहा है तो बड़ी आंत उसे सोख लेती है। और तब उस बचे हुए अंश को बाहर निकाल देती है। यही अंश पाखाना है। यह शरीर के किसी काम का नहीं है और इसका बाहर निकल जाना ही शरीर के लिए हितकर है।

भोजन-प्रणाली



(घ) से (ख) तक भोजन-प्रणाली है। पेट बड़ी आँत और छोटी आँत इसी एक नाली के हिस्से हैं। इस सारी नाली का साफ रखना हमारा कर्तव्य है।

कब्ज या कोष्ठबद्धता और रोग—

यह स्वाभाविक नियम है कि जो कुछ भी खाया जाता है अनेक रस पर पचकर और शरीर का आवश्यक रस देकर मलरूप में शरीर से बाहर हो जाता है। अनेक कार्यों से भोजन का बचा बचाया यह बेकार मल बड़ी मात्रा में नियमित समय से अधिक देर तक ठहरने लगता है। मल के बाहर निकलने में इसी देर को या उसके पूरा-पूरा न निकलने का दृष्ट या कोष्ठबद्धता कहते हैं। अगर बड़ी मात्रा में यह बेकार पदार्थ खाया हो ठहरा तो वहीं सड़ने लगता है और उसके सड़ने के कारण अनेक विनाश कीटाणु (कीड़े) उसमें पैदा होते हैं। इतना ही नहीं बड़ी मात्रा में बहुत सी छोटी छोटी गिट्टियाँ हैं, जो रस सोखती हैं। यह गिट्टियाँ अंत के अन्दर सड़ते हुए मल से ज्वरहीन पदार्थ सालकर खून के दौरान में बाहर देती हैं। इससे सारा शरीर जहर से भर जाता है। इससे केबल देह क्षरावियाँ हो सकती हैं, पाठक खुद ही समझ सकते हैं। अगर यह बात जाय कि संसार में अनेक मी रोग हैं वे प्रायः सभी इसी एक कारण—अपच और कोष्ठबद्धता—से पैदा होते हैं या गुलत न होना। अब यह सच है कि व्यापार बीमारियों का एकमात्र कारण अंत के अन्दर का विकार है या इन रोगों का सच्चा इलाज अंत की सफाई से ही शुरू हो सकता है। हमारी बड़ी मात्रा ठीक वैसी ही है जैसी कि शहर की बर्तनाली। यदि नाला की सफाई रोख बन्दी तरह हो जाती है तो शहर में बीमारी नहीं फैलती, पर इस नाली में गदगी क बने रहने से शहर में अनेक प्रकार के रोग फैल जाते हैं। पाठक अब समझ गये होंगे कि बर्तनाली को साफ रखने की कितनी आवश्यकता है।

सफाई के ढंग—

अंत की सफाई स्वाभाविक रूप से मल निकलने से ही होती है, लेकिन अब कृत्रिम रहे तो यह सफाई दो प्रकार से हो सकती है—(१)

दवाओं के इस्तेमाल से, और (२) पाकाने के रास्ते से पानी ऊपर चढ़ा कर ।

दवाओं का इस्तेमाल यानी कड़ा या हल्के ज़ुलाम का प्रयोग ठीक नहीं है । विशेषी दवाइयाँ तो ख़ास कर नुक़सान करने वाली हैं । अगर कोई दवा ली जा सकती है तो वह अपनी देशी सनाय (सना) की पत्तियाँ, सेविन उसे भी बार बार इस्तेमाल करना ठीक नहीं । दवा में खुद कोई ताक़त नहीं जो पेट की सफ़ाई कर सके । वह तो शरीर के लिए विनाशीय पदार्थ (बेकार चीज़) हो जाता है । शरीर इस विनाशीय पदार्थ को अपनी सारी ताक़त से बाहर निकालने का यत्न करता है । इसी कोशिश में आंत से मल भी बाहर हो जाता है । यह दवाइयाँ अक्सर आंत में ठप्पेबना और जलन भी पैदा करती हैं, जिनसे इनका असर होता है । पर बार बार की जलन या ठप्पेबना से आंतें कमजोर पड़ जाती हैं और अपना मामूली काम नहीं कर सकतीं । जब वे अपना काम अच्छी तरह नहीं कर सकतीं तो पाठक समझ लें कि इसका फल क्या होगा । जिस कारण का दूर करने के लिए दवा दी गई, वह इटने के बदले बढ़ती ही गई । इसलिए दवाओं से पेट की सफ़ाई न करनी चाहिए ।

अब आंत से मल निकालने का सिर्फ़ एक ही उपाय रह गया । वह है पाकाने के रास्ते से पानी चढ़ाना, अर्थात् शरीर की शहर की बड़ी आँत-रूमी नाली को धा देना । इसी को एनीमा या झूस लेना कहते हैं । अरब में यह अन्व-रूमी नहान (आम्ब्यन्डर स्नान) है ।

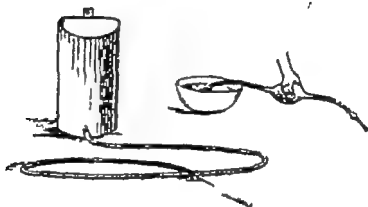
एनीमा का गुण और यंत्र—

एनीमा के यंत्र से आंत में पानी चढ़ाकर आंत को घेरना आंत की सफ़ाई का सब से अच्छा उपाय है । इसके दो तीन पायदे हैं । (अ) बिना किसी प्रकार की ठप्पेबना और जलन के आंत की सफ़ाई हो जाती है । (ब) पानी के इस्तेमाल से आंत की नाड़ी-शक्ति बढ़ती है, जिससे

रोगों की अचूक चिकित्सा

यसकी काम करने की शक्ति भी बढ़ती है। यह प्राकृतिक चिकित्सा को अच्छी तरह मालूम है कि पानी के प्रयोग से शक्ति बढ़ती है और वे इसीलिए अपनी चिकित्सा प्रणाली में पानी के हस्तेमास को ब्यती-भवाते हैं।

एनीमा के रंग स्या रुपये से लेकर दस हजार रुपये तक में मिलते हैं, पर आम तौर से डेढ़-दो रुपये वाला रंग, जो दोबार से फीड के



एनीमा के दो तरह के रंग

सहारे सटका दिया जाता है जिसमें रबड़ की एक नली लगी रहती है और जिसके अगले हिस्से को पाखाने के रास्ते में रक कर पानी आत में चढ़ाया जाता है, काफी अच्छा है। एक दूसरा रंग ऐसा भी होता है जिसमें बर्तन नहीं होता है। यह रबर की एक मली भरी रहती है, जिसके बीच में एक पाली (कोखली) गेंद से रहती है। इस नली के एक सिरे को पाखाने के रास्ते में रखते हैं और दूसरे सिरे को पानी के बदन में। गेंद को बार बार दमाने से पानी आत में चढ़ता है। इस के काम भी दा-ठाई रुपये हैं। पहला रंग ज्यादा अच्छा है।

एक ही यंत्र सभी तरह के लोगों के काम का हो सकता है। उसी यंत्र से छः महीने के बच्चे से लेकर १०० साल के बुढ़े तक को एनीमा दिया जा सकता है।

पानी का अन्दर—

पानी का परिमाण अलग-अलग अलग होगा। ६ महीने के बच्चे के पेट में दो छटाक से पाव भर तक पानी चढ़ा सकते हैं। एक वर्ष से लेकर ६ वर्ष तक के बच्चे के पेट में पाव भर से लेकर आध सेर तक पानी चढ़ाते हैं। ६ वर्ष से लेकर १२ वर्ष तक के बच्चे को आध सेर से लेकर १ सेर तक पानी देते हैं। उससे बड़े अर्थात् १२ से लेकर ज्यादा उम्र वालों के पेट में १ सेर से लेकर २ सेर तक पानी चढ़ा सकते हैं। २५ से ज्यादा उम्र वाले ~~ने दो~~ में ठाई-तीन सेर तक पानी चढ़ाया जा सकता है। पानी की मात्रा धीरे धीरे बढ़ानी चाहिए, क्योंकि इसी तरह पानी को अन्दर रोकना भी सीखना चाहिए।

एनीमा के पानी में क्या मिलाया जाय—

साधारणतः कुछ नहीं। कुछ डाक्टर एनीमा के पानी में रेंडी का तेल (कैस्टर ऑयल), साबुन की भाँय, ग्लिसरीन इत्यादि पदार्थ मिलाते हैं। उनका यह कहना है कि इन चीजों के मिलाने से आंत बहुत अच्छी तरह साफ़ हो जाती है। लेकिन इस पर विचार कर लें। सिर्फ़ साबुन मिलाने की ही बात का लोभिए। यह रोम का अनुवाद है कि बदन में लगा हुआ साबुन आप ही आप नहीं छूटता। उसे कई बार पानी से धोने की जरूरत पड़ती है। यह आसानी से समझा जा सकता है कि आंत में लगा हुआ साबुन एक ही बार में नोकर साफ़ हो जायगा। फिर मालूम नहीं कि साबुन कौन कौन पदार्थों से बनाया गया है। दूसरे पदार्थ आंत में उत्तेजना भी पैदा करते हैं। इस उत्तेजना से धीरे धीरे आंत कमजोर हो जाती है। साबुन के अन्दर का तेजाब आंतों के चिकनापन को भंग करता है। यह सुराब

रोगों की अचूक चिकित्सा

है। पानी में नींबू का रस मिलाना लाभदायक होता है। इससे सर्पट होती है, सर्पट हुए मल के कारण पैदा हुए कीड़े मारते हैं और स्तन में खारापन (यह आगे बताया जायगा) की माया बढ़ती है। लेकिन अगर हर रोज एनीमा लेना हा, जैसा कि कभी कभी बहुरी-हस्ता है, तो २-३ दिन बीच देकर नींबू के रस का इस्तेमाल करना चाहिए। रस को साफ कपड़े के सहारे छान लेना चाहिए।

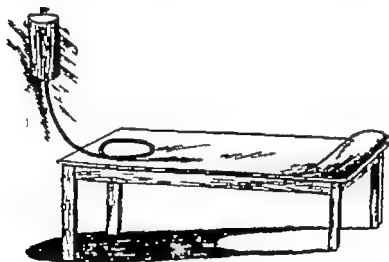
एनीमा का प्रयोग—

एनीमा के लिए जितना भी पानी तैयार करना है उससे आराम कर लीजिए। बहुत हालत में शरीर के ताप के बराबर गर्मी हनी चाहिए, ज्यादा नहा। तन्दुरुस्ती के दिनों में या गर्मियों में मामूली (ज्यादा नहीं) ठंडा पानी ले सकते हैं। श्वर में पानी मामूली गुनगुना हा। बहुत (लेकिन सभने लायक) गरम पानी का इस्तेमाल पेट के दर्द जैसे हासलों में किया जाता है। पानों का छान लेना चाहिए।

एनीमा के बतन को अच्छी तरह साफ लीजिए और रबर की नाड़ी इत्यादि को भी अच्छी तरह गरम पानी से साफ कर लीजिए। तैयार पानी को एनीमा के बतन में डाल दीजिए। बहुत अच्छा हा खमर कमी कमी, एक या दो नींबू का रस निचाड़ कर एनीमा के पानों में कपड़े के सहारे छान लिया जाय। इसका असर आगे बतकर बहुत अच्छा होता है।

एनीमा के बतन को, जिस जगह या तल पर छोटकर एनीमा लेना है उससे तीन या द्वाइ फुट ऊँचा, दीवार से (कील के सहारे) छटका दीजिए। अगर बेंच या तल पर छोटमा हा ता उसके उस बिंदु का जिस सफ़ा पर हा और ऊँचे पर एनीमा का बतन लटकता हो आधा फुट ऊँचा कर दीजिए। बेंच या तल के नीचे पैदान को धर दा-दा ईंट लगा सकते हैं। अब जिसको एनीमा देना हा उसका बेंच या तल पर चित छेदा लीजिए। कहने की जरूरत नहीं कि सिर कुछ नीचा

होगा और पैर एनीमा की ओर ऊँचा। पैरों को मोड़ रखना चाहिए। अब रबर की नली के अग्रभाग को खोल दीजिए, जिससे कुछ पानी के निष्पन्न बामे पे अंदर की हवा निकल आए। फिर उसको बन्द कर उसमें पाँदा वेसलीन या पी मलकर पाँसाने के रास्ते में लगभग डेढ़-दो इंच तक रख दीजिए और फिर अग्रभाग को खोलकर पानी को आंत में चढ़ने दीजिए। कभी-कभी तो पानी बड़ी आसानी से आंत में चढ़ जाता है, पर कभी कभी कुछ कठिनाई होती है। कभी जरा सा पानी चढ़ने के बाद ही पेट में दर्द शुरू होता है और ऐसा मालूम होता है कि अब पानी नहीं रोका जा सकता। इस हालत में थोड़ी देर के लिए पानी का चढ़ाना बन्द कीजिए। कुछ देर में पेट का दर्द शान्त हो जायगा। दर्द कम होने पर फिर पानी को आंत में चढ़ने दीजिए। पानी चढ़ते समय



एनीमा की तैयारी

२

पेट को बाईं से दाहिनी ओर हल्के हल्के मलिये। पानी को आंत में कुछ देर तक (गरम पानी को ४५ मिनट, मामूली गुन-गुने पानी को १०

मिनट और ठंडे पानी को १५ मिनट) रोक रखना चाहिए। घर की हल्की भालिश दाहिनी से बाईं ओर कीजिए। इसके बाद रई खाना चाहिये। टट्टी जाने के लिए पास ही, कमजोर रोगियों के लिए कमरे में प्रबंध होना चाहिए। पहले पानी रोकना कठिन होगा। न अग्न्याशु से १२-१० मिनट तक पानी रोकना जा सकता है। पानी रोक रखने से मल पूरा कर बाहर निकल आता है और एनीमा की आरत भी नहीं पड़ती। पानी खटाने के बाद मुरन्ध ही पालाने जाने से बिल्कुल मल नहीं निकलता और एनीमा की आरत पड़ जाने का डर रहता है, पर आरत अभी पड़ सकती है जबकि ८-१० महीने लगाता बहुत गरम पानी का एनीमा लिया जाय और पानी रोक न जाय। बड़ने तरीके से एनीमा देने से पेट की अच्छी सफाई हो जायगी और आरत न पड़ेगी। अगर बैठ या ठण्ड न हो तो जमीन पर दरी, कम्बल या चरई बिछाकर मरीज को उसी पर बिठ लिटा कर उसकी कमर के नीचे तकिया रख देते हैं, जिससे उसका सिर कुछ नीचा हो जाय।

एनीमा खुद ही लिया जा सकता है। अगर किसी कारण वित्त न होटा हो सके तो दाहिना करबट होटकर भी एनीमा हो सकते हैं। हा वित्त होटना और सिर का कुछ नीचा करना (अगर कोई वित्त की बीमारी नहीं है तो) ज्यादा अच्छा है।

एनीमा के प्रकार—

पानी की मात्रा और ताप के अनुसार एनीमा के तीन होते हैं। गरम पानी मल को साफ करता है पर आरत का खतरा करता है। ठंडा पानी आरतों में ताकत लाता है पर बहुत ठंडा पानी कभी कभी मल पैदा करता है। एनीमा के कुछ प्रकार भी हैं :—

(१) ताकत बढ़ाने वाला एनीमा—सामूली, (ज्यादा नहीं) ठंडा पानी, सिर्फ पाच-छे पाच के अम्दास से, पेट में बड़ा दीजिए और उसे कम से कम २० मिनट चाहिए और तब पालाना चाहिए। अगर बहुत

१

तक लगातार एनीमा का इस्तेमाल जारी रखना है तो इसी तरह एनीमा हर रोज लेना चाहिए। इससे आंतों को बल मिलता है और पाचन-क्रम ठीक रहा तो कुछ ही दिनों में क्रम दूर हो जाता है, इसी सुपर जाती है और एनीमा की जरूरत भी जाती रहती है। तरह एनीमा लेने के दिनों में हफ्ते में एक दो बार गरम पानी का मात्रा में चढ़ाना चाहिए। उस में ५-७ मिनट रोकने की कार्रवाई चाहिए। इस बीच-बीच के गरम एनीमा से सफाई हो आया है और ठंडे एनीमा से ताकत मिलती रहेगी।

(२) एक साथ ही गरम और ठंडा एनीमा—बहुत सूखे मल की व में पहले सहने लायक काफी गरम पानी, आप सेर, और उसके ठठना ही ठंडा पानी लेना चाहिए। गरम पानी मल को उखाड़ता है ठंडा पानी आंतों का बल देता है। अगर कोई सिर की बीमारी के पानी को गुनगुना ही रखना चाहिए। ऐसे एनीमा में भी पानी को ना बने रोक्ना चाहिए।

(३) पानी को रोक रखने वाला एनीमा—लगभग आप पाच सा ठंडा पानी पूरा एनीमा लेने के बाद चढ़ा लेना और उसका रोक रखना। बवासीर के इलाज में इस तरह काफी ठंडे पानी का से खाने से पहले चढ़ा लेना बहुत लाभदायक होता है। इतना पानी एनीमा-यंत्र के बदले ग्लिसरीन सिरिज (glycerine syringe) से अच्छी तरह चढ़ाया जा सकता है। यह यंत्र भी डॉक्टरों की दुकानों में आठ-दस आने में मिलता है।

(४) शरीर में गर्मी लाने वाला एनीमा—अक्सर बहुत कमजारी के रूप पर ठंडे होने लगते हैं और हासत बिगड़ती सी जान पड़ती अपर इस हालत में लगभग तीन पाच सहने लायक काफी गरम का एनीमा दे दिया जाय तो शरीर में गर्मी फिर से छा जाती है

रोगों की अचूक चिकित्सा

और हालत सुधरने लगती है। इसके साथ हाथ पैर का जोर मलने और सीने पर गरम सेक इत्यादि की भी जरूरत हो सकती है। बातें आगे बताई जायेंगी। ऐसे रोगी के लिए बेड-रैन (bed pan) रहना चाहिए, जिससे कि पाखाने के लिए रोगी को चारनाई से उठने पड़े। बहुत कमजोर रोगी की हालत में बिस्तर पर मोमबत्ती आगला लगाय बालाकर उस पर ही पाखाना हो जाने देना यही पाखाने के बाद इस को हटाना और सावधानी के साथ रोगी के कोठी की सफाई करनी है।

नीमा के इस्तेमाल के बारे में कुछ जरूरी बातें—

(१) एनीमा घेस हर रोज न लेना चाहिए, पर उपवास केवल फलों का रस पीकर या फल खाकर छूने के दिनों में या साधारण भोजन खाते हुए मात्रा कम की जाय तो हर रोज और साप्ताहिक कम रहे तब भी लेना चाहिए। लंबे उपवास में कुछ सप्ताहों समय और फिर एक समय एनीमा लेना चाहिए।

(२) जिसकी आंत में बहुत दिनों के विकार छूटकर बिगड़ गई, उसे पहिले या बीच में तीन-चार दिनों तक एनीमा लेने से बच निकलता। ऐसी हालत में एनीमा लेना बन्द न करना चाहिए।

(३) नये रोगों में उपवास के साथ एनीमा का इस्तेमाल है। एक ही दो दिन के उपवास और एनीमा के इस्तेमाल से ६ सप्ताहों से ज्यादा रोग आस रहे। लंबा चलने वाले नये रोगों (बेस पापट या चेचक) में भरसक हर रोज एक एनीमा गुनगुने पन देना चाहिए।

(४) पुराने रोगों में भी तीन-चार सप्ताह के फलाहार, शा और बीच-बीच के दो-तीन दिन के उपवास के साथ साथ बराबर से ७५ फ्री सदी पुराने रोग आतानी से आते रहेंगे। ऐसी में पहले ५-७ दिनों गरम फिर १५ दिन ऐसा पानी को न ठंड

और न गरम या मामूली गुनगुना और फिर १५ दिन मामूली ठंडे पानी का प्रयोग होना चाहिये ।

(५) जिस रोग में बहुत पतले दस्त आते हों और साथ ही कमजोरी भी हो उसमें पनीमा न देना चाहिये, पर पतले दस्त के शुरू होने ही गरम पनीमा बरत देना चाहिये । उससे दस्तों का आना रूक हो जाता है ।

(६) पनीमा लेने के बाद कुछ देर लेटकर आराम करना चाहिये ।

(७) पनीमा लेने के बाद १५ मिनट तक कुछ खाना न चाहिये ।

(८) पनीमा और कमर-नहान में मामूली सीर पर कम से कम आध घंटे का अंतर होना चाहिए । एक घंटे का हो तो और अच्छा है ।

(९) जब लगातार बहुत दिनों तक पनीमा लेना हो तो पहले थोड़ी मात्रा में (सेर भर) गरम पानी, फिर कुछ दिनों तक कुछ ज्यादा मात्रा में गुनगुना पानी चढ़ाना चाहिये, फिर कुछ दिनों तक आध सेर मामूली ठंडा पानी । गरम पानी को १ से ५ मिनट तक रोकना चाहिये, गुनगुने या ऐसे पानी को सो न ठंडा हो न गरम १० मिनट और ठंडे पानी को १५-२० मिनट । पानी को कुछ देर रोकने ही से लाभ होता है ।

(१०) कुछ दिन पनीमा लेकर फिर उसे छोड़ देने से एक दो दिन पालना नहीं आता । इससे बचराना न चाहिये । एक दिन के बाद एक बार फिर पनीमा लेकर छाड़ देना चाहिये ।

(११) कमजोर रोगियों का पहले थोड़ा पानी चढ़ाना चाहिये । जैसे जैसे ताकत बढ़ती जाय पानी की मात्रा को भी बढ़ाते जाना चाहिये । जैसा कि पहले बताया गया है, कमजोरी की हालत में पनीमा के बाद शक्ती आने के लिये पास ही इन्सुलिन होना चाहिये । अगर टाइफाइड बुखार है या और कमजोरी की हालत है तो बेड-पैन (bed pan) काम में लाना चाहिये । पनीमा के बाद अगर कमजोरी मालूम हो तो थोड़ा

फल का रस निशाने या एक छोटे चम्मच भर शहद चढ़ाने से कमर आती रहती है ।

(१२) पानी चढ़ाने के बाद कुछ देर पेड़ और पेट को हल्के हल मलना चाहिये । पाछाने के लिये बैठने के समय जोर तो न डाल चाहिये पर पेट का मलते आना चाहिये । किसी-किसी का पेट हो जाने पर साफ होता है । पाछाने में काफी देर तक बैठना चाहिए ।

एनीमा के बारे में कुछ लोगों का भ्रम है कि इससे जन्म मर के लिये आदत पड़ जाती है । ऐसा सोचना बिल्कुल गलत है । देखकर कई रोगियों को लगातार टाई-सीन महीने एनीमा दिया है । वे सब ठीक मले-चंगे हैं और एनीमा का इस्तेमाल बिनाकुश नहीं करते । सर सखर ने लगातार साल भर एनीमा का प्रयोग किया है लेकिन फिर भी वह एनीमा का आदी नहीं हुआ । एनीमा की आदत तभी पड़ती है जब कि काफी गरम पानी बहुत मात्रा में लगातार बहुत दिनों तक पेट में चढ़ाया जाय और पानी में साबुन मिला जाय । ऐसा पानी खेप ठंडा हो न गरम किसी हालत में एनीमा का आदी नहीं बनाता । एनीमा से कमबोरी होती है, वह भी एक गलत धारणा है । हां बहुत कमजोर लोगों को शुरू में कम पानी देना चाहिये ।

एनीमा कर्म की दवा नहीं है । कर्म हा हर रोग के ठीक मोजे, नियमित जीवन और उचित व्यायाम और आराम से ही होता है लेकिन आत में चिपके पुराने मल को दूर कर व्यर्थों की मांसपेशी और नाड़ियों को बल देकर और कुछ हद तक सक्रिय की क्रिया का ठोकर शरीर को फिर से सामान्य करने वाली चीज एनीमा से बढ़ कर की नहीं है ।

एक बात यहां बताना जरूरी है । किसी किसी रोगी की आत में इतना सला मल जमा रहता है कि एनीमा की मदद से उस निकालने

ने बहुत देर लगती है। ऐसी हालत में गरम एनीमा देना चाहिये।
 र तीन पाय सेर मर गरम पानी के साथ पाय भर ओलिव (olive) या
 साफ नारियल का तेल मिला देना चाहिये। ऊपर बताई हुई मात्रा बढ़े
 होगी के लिये है। कम उम्र वालों के लिये पानी और तेल की मात्राएँ
 कम की जा सकती हैं।

तीन-चार या ज्यादा दिनों के उपवास के ज्वर में सनाय (लगभग
 १ तोला) और मुनके (लगभग १५ २०) की चाय (सबो पाय पानी
 में खोला कर लब तीन छटांक बच जाय) साते समय पी लेने से भी
 ज्वर की जल्दी सफाई होती है। लेकिन इस प्रयोग का कमजारी की
 हालत में करना ठीक नहीं है। लेखक ने ऐसे रोगियों के साथ, जो
 एनीमा का यंत्र नहीं खरीद सकते लेकिन बिन्हें लम्बा उपवास करना
 या बहुत दिनों तक फल पर रहना होता है, हर पांच या सात दिनों
 के बाद यह चाय पिला कर बहुत लाभ पहुँचाया है, पर जहाँ एनीमा
 का यंत्र है वहाँ इस प्रयोग को शायद बी में २ ३ रागियों के ही साथ
 किया है।

शहरों में जगरेजी दवा की दुकानों में सनाय की सूखी फलियाँ
 (Senna pods) मिलती हैं। छाटों के लिए १ ४ और बड़ों के लिए
 ७ से लेकर १० फलियों का तीन छटांक ठंडे पानी में दसहर को मिगो
 दिया जाय और रात को साते समय फलियों को जल्दी तरह मल-निचाह
 कर सब पानी को छान कर पी लिया जाय तो सबेरे बिना कमजारी के
 पेट साफ हो जाता है। पानी को गरम करने की जरूरत नहीं।

रोगों का इलाज

रोगों का इलाज, पुराने रोगों का इलाज,

और अचानक की तकलीफें

(जिन पाठकों ने पहले के खंड अच्छी तरह नहीं पढ़े हैं उन्हें सिर्फ इस
खंड के पढ़ने से पूरा लाभ न होगा)

रोगों का इलाज

एक रोग, एक इलाज—

आशा है कि पाठकों को रोगों की 'चिकित्सा-विधि' (थरीफा-इलाज) के बारे में इस किताब के पिछले पन्नों से बहुत कुछ मालूम हो गया होगा। यह भी आशा है कि पाठकों ने समझ लिया होगा कि अगर सभी रोगों का कारण सब-मुच एक ही है—शरीर में बेकार पदार्थ का इकट्ठा होना—और इसलिए अगर अङ्ग में सब रोग एक ही हैं तो उन सब का इलाज भी एक ही ढंग का होगा। रोग का अन्वी तरह समझना चाहिए। (शुरु में जो 'रोग-यूज' का चित्र है उसे देखिए।) कण्टों के मेद, रोगों के लक्षण कुछ की भिन्न भिन्न शाखाओं की तरह अलग अलग और दूसरे दूसरे हो सकते हैं, पर सब राग एक ही ढङ्ग और अङ्ग से निकल कर फैलते हैं। यदि उस अङ्ग को ही उखाड़ कर दूर कर दिया जाय तो अलग अलग फैलने वाले, अलग बीखने वाले और अलग नामा से पुकारे जाने वाले रोग और एक ही रोग के अनेक लक्षण आसानी से दूर हो जायेंगे। उदाहरण के लिए, अगर किसी के बुखार है और उष्ण के साथ साथ सांसी और बदन में दर्द है तो हम इन तीनों शिकायतों का अलग अलग रोग न मान कर इन सब को एक ही रोग के लक्षण समझेंगे और कोशिश करेंगे कि यह अङ्ग ही दूर हो जाय, जिससे ये शक्तें फैला हैं। हाँ, अगर किसी खास लक्षण से ज्यादा तक-सोक है तो हम उसे उपाय भी अन्तर करेंगे कि रोगी को आराम मिल जाय। यह तो हुई एक राग के अनेक लक्षण की बात। इसी तरह भिन्न भिन्न रोगों को हम एक ही अङ्ग से—बिकार से—निकले हुए अलग अलग लक्षण समझेंगे।

पाँच ज़रूरी बातें—

चाहे कोई भी बीमारी हो, उसको दूर करने के लिये हम उसके नाम की कुछ भी परवा और क्यास न कर इन बातों पर ध्यान देंगे—

[१] पेट और शरीर के अन्दर के विकार को निकालना, पेट की गर्मी को शान्त करना और पाचन-शक्ति को बुरास्त करना । यह काम उपवास, पेड़ पर मिट्टी की पट्टी, एनीमा-प्रयोग, भोजन में उचित हेर फेर, उचित मोजन और कमर-नहान से हो जाता है ।

पेट की गर्मी के दूर हो जाने और पाचन-शक्ति के ठीक हो जाने से स्तून ठीक हालत में आ जायगा और नाड़ी-संस्थान भी स्वस्थ हो जायगा, जिससे रोग भाग जायगा ।

(२) नाड़ी-संस्थान का जगाना-और स्वस्थ करना । इसका असर पाचन-शक्ति पर अच्छा पड़ता है और इसी से जीवन-शक्ति आ कर रोग को ममा देती है । यह काम पाचन-शक्ति के ठीक होने पर और विविध नहान और रोव की गोली पट्टी से होता है ।

(३) जलन, सूजन, दर्द जैसी ऊपरी तकलीफों को कम करना । यह काम मिट्टी का कपड़े की गोली पहियों से या भाप-नहान या गरम और ठंडी सेंक से हो जाता है ।

पुराने रोगों में या और बातों पर ध्यान देना होता है । वे हैं—

(४) जीवन-शक्ति को जगाना, जिससे रोग की भीर्यता (पुराना पन) तीव्रता (नयापन) में बदल जाय और तीव्र लक्षण पैदा होकर दूर हो जाय । यह काम ऊपर बताये उपायों के साथ साथ उचित कसरत, सांस की कसरत (स्वास-क्रिया) और धूर-नहान से होता है ।

(५) दिल को बराबर ही पुरा रखना और यह आशा करना कि हम धीरे-धीरे जरूर ही अच्छे हो जायेंगे । यह बहुत जरूरी है ।

दोस्त और रिश्तेदारों का भी रोगी की मदद करनी चाहिए, जिसमें वह पुरा रहे । इस आखरी बात पर जितना भी ध्यान दिया जाय हम

शाम। अगर रोगी चिक्किसा हो तो ऐसा न समझना चाहिए कि वह जान-बूझ कर शैतानी कर रहा है। वह बेचारा तो बेबस है।

अगर यह बातें समझ में आ जायेंगी तो चिकित्सक रोगों के नाम स न डर डर किसी भी रोग का सही और अच्छूक इलाज कर लेगा। यह समझना जरूरी है कि हम रोग से नहीं सकते बल्कि शरीर में यह बातें पैदा करते हैं कि रोग वहां रहे ही नहीं।

चिकित्सा का क्रम—

अच्छूक चिकित्सा में भाजन का बहुत बड़ा स्थान है, इसलिए पहिले कुछ बातें समझा देना जरूरी है।

अगर कोई नया रोग है तो हम इन उपायों को काम में लायेंगे :—

(१) जब तक रोग न जाय तब तक पूरा उपवास। कमजोर को एक-दो दिन के पूरे उपवास के बाद या शुरू से ही फल का रस दिन में तीन-चार बार दिया जा सकता है। मीठे छवरे, मोसंबी, बिदाना या कंबारी अनार के रस या पानी में ५-६ पेटे भिगोईं हुईं किशमिश या मुनक्के का पानी काम में लाया जा सकता है। बहुत दिन चलने वाली बीमारी में दूध-फटा पानी (छाग पर उबलते दूध में नींबू का रस डाल कर यह पानी मिलता है) फल के रसों के अलावा दो बार देना चाहिए।

जहां तक हो, उपवास करना चाहिए। हैवा जैसे रोग में कुछ न देना चाहिए।

(२) अगर बहुत मात्रा में बहुत बार पहले दस्त न आते हो तो एनीमा-प्रयोग—दिन में एक बार। नहीं तो कब्ज की हालत में सुबह शाम दो बार। तब खर में भी काफी अन्तर देकर दिन में दो बार।

(३) रोग दूर होने पर रसाहार, तब दो-तीन दिनों तक में तीन बार फसाहार और इसके बाद दो-तीन दिनों तक एक बार रोटी-सब्जी और एक या दो बार फल या फल-दूध या दूध। फिर तनदुस्ती के दिनों का मोहन, या मोहन वाले अण्णाय में बठाया गया है।

(४) अरुत के मुताबिक (अमुबार) पानी, मिठ्ठी का प्रयोग ।

पुराने रोग में, जिसमें असली या बहुत कमजोरी नहीं है (अर्थात् कमजोरी उसे कहते हैं जो कि पाँच छः महीने या इससे भी ज्यादा दिनों तक खाट पर पड़े रहने और कई डाक्टरों, हकीमों और वैद्यों के हाथ में गुमरने के बाद या छयी इत्यादि रोगों में होती है) का नीचे दिया हुआ क्रम चलाना चाहिए :—

(१) पहले तीन दिनों का उपवास—भरसक पूरा या फलों के रस पर (दिन में सिर्फ़ दो या तीन बार इच्छा भर ।)

असली कमजोरी में इस न० १ को छोड़ कर न० २ से शुरू करना चाहिए और जैसे ही अवस्था सुधरे एक-दो दिन का उपवास करना चाहिए ।

उपवास के दिनों में सुबह-शाम एनीमा ।

(२) उपवास के बाद पूरे पन्द्रह या बीस ज्यादा दिनों तक दिन में दो या तीन बार फलाहार । इसके, मोठे और रसदार फल हों—केला नहीं । समय—बन सके तो गर्मियों में ९ बजे सुबह और ४ बजे शाम जाको में ११ बजे सुबह और ५ बजे शाम । एक बार सिर्फ़ एक तरह का फल इच्छा भर । अगर तीन बार फल लेना हो तो = बजे सुबह, १ बजे दोपहर और ६ बजे शाम ।

पहले हफ्ते में सुबह-शाम एनीमा । फिर अगर अरुत न रहे तो सिर्फ़ एक बार एनीमा । अरुत होने पर दोनों समय । एनीमा लेने से पहले सुबह और शाम को बेडू पर मिट्टी की पट्टी, १०-४० मिनट के लिए ।

कभी-कभी इन फलाहार के दिनों में मुँह का स्वाद ग़राब हो जाता है या कुछ पतले दस्त आने लगते हैं या आँख गिरने लगती है या और कोई नया लक्षण उभर पड़ता है । अगर ऐसा हो तो सम्मना चाहिए कि बिकार निकल रहा है, जो अच्छा है, और द्रुत ही फलाहार से रसाहार पर एक दो दिन के लिए आ जाना चाहिए । हो सकता है

कि कुछ कमबोरी मालूम हो, पर दिला जरूर कर रहेगा। कमबोरी से बचाना न चाहिए। जितना जरूर विकार निकलेगा उतना ही जरूर शरीर स्वस्थ होगा।-विकार निकलते समय कुछ कमबोर हो जाना स्वामयिक है।

अगर पेट के दर्द की शिकायत हो या ऐसी कोई गड़बड़ी हो, जिसमें फल खोक न बैठता हो, तो पहले दो-तीन या और ज्यादा दिनों तक हल्की (बिना छिलके की) चादी पन्नी भाजी पर हाथ कर फलों पर आ जाना चाहिए। फल सरकारी से कम्प्रे होते हैं।

(३) इसके बाद दस या पन्द्रह दिनों तक हर बार फल के साथ पाच-बेड़ पांच कच्चा बड़िया दूध। किसी तरह के आपन में दूध के बदले प्लेन मठा (गाय के दूध का) इस्तेमाल करना चाहिए। अगर जरूरत हो तो पेड़ पर मिट्टी और एनीमा एक बार या दोनों बार जारी रखना चाहिए। जरूरत न हो तो छोड़ देना चाहिए।

(४) इसके बाद सनबुस्ती के दिनों वाला मोमन, जैसा मोमन पाठ अध्याय में बताया गया है लेकिन अन्न का मोमन कुछ दिनों तक एक ही बार करना चाहिए।

इसी समय से या फलाहार के दिनों के बीच से ही नहान शुरू करना चाहिए।

बा बहुत दिनों से बीमार है लेकिन चलता फिरता है और जिसने बहरीली दवाइयाँ खाई हैं उसे शुरू शुरू में ही उपवास और फलाहार कराने से गड़बड़ी होती है। फलाहार भी दमे लक्ष्मियों को उभाड़ता है। उसे शुरू से ही ४५ मिनट का कमर-नहान या १० मिनटों का उपरध-स्नान पहले ८१० दिनों तक दिन में एक बार, फिर दो बार देना चाहिए। मोमन में सिर्फ रोटी-भाजी दोनों समय और एक बार नारते में एक तरह का फल। एनीमा का सहारा भी लेना चाहिए। अगर उम्र अभी साफ़ नहीं है तो नहान के बदले कुछ दिनों तक सिर्फ पेड़ पर

मिष्टी और एनीमा ही ठीक होगा। कुछ हफ्तों के बाद पूरा ठहर और फलाहार कराया जा सकता है। उन दिनों नहान नहीं। यदि नियमित भोजन शुरू करते ही फिर नहान भी शुरू कराया जा सकता है। नहान का समय धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए।

नोट—यह एक-सप्ताह महीने का कठिन संयम शास्त्र के पुराने रोग में काफी हो सकता है, लेकिन वर्षों के पुराने रोगों में दो महीने एक-दो बार ऊपर के काम को दोहराना होगा। जो धैर्य और सम्मर्श से काम लेंगे वे साल भर के अन्दर पुराना से पुराना रोग दूर कर सकें और शरीर को नया बना लेंगे, नहीं तो क्याही समय लगेगा।

यहाँ फल या तरकारी न मिले यहाँ तीन दिन के उपवास के बाद एक हफ्ते या इस दिनों तक बिना मक्खन का पतला मठा या पानी में अच्छा गाय का घृष दिन में दो-तीन बार लेना चाहिए। फिर तीन दिनों का उपवास करके दस दिन तक सिर्फ पतले मठे पर या दूध पर रहना चाहिए। तब और इस दिनों तक दोनों समय सिर्फ रास्ती और रसोईवाद रोटी-भाजी पर आना चाहिए।

गर्मियों में ६ बजे सुबह और ४ बजे शाम और जाड़ों में ११ बजे सुबह और ५ बजे शाम के समय, अर्थात् सिर्फ दो बार, खाने के लिए बहुत ठीक है, लेकिन अगर काम पर जाना हो तो समय बदल सकते हैं। तीन बार—८ बजे सुबह, १ बजे दिन और ६ बजे शाम या ६ बजे सुबह १ ३० बजे तीसरे पहर और ८ ३० बजे रात—अंशाम से खा सकते हैं।

हर रोज़ का क्रम—

विद्विषकों को दिन भर का काय-कर्म बनाना सीखना चाहिए, जैसे—

६ बजे सुबह—गालाने जाना, मुँह धोना।

६ ३० बजे सुबह—पेट पर मिष्टा और एनीमा

- २ बजे सुबह—साधारण स्नान
- १० बजे दिन—फलाहार
- ३१० बजे तीसरे पहर—पेड़ पर मिट्टी और एनीमा
- ५ बजे शाम—फलाहार

या

- १ बजे सुबह—पाखाने जाना, मुँह धोना, क्रिगमिश का पानी पीना
- ५१० बजे सुबह—एनीमा
- ७-१० बजे सुबह कमर-नहान
- ८१० बजे सुबह—साधारण स्नान
- १०-१० बजे दिन—भोजन
- १ बजे दिन—पानी पीना
- २ बजे तीसरे पहर—पेड़ पर मिट्टी और एनीमा
- ४ बजे शाम—कमर-नहान या ठण्डा-स्नान
- ५१० बजे शाम—भोजन

या

- ३ बजे सुबह—पानी पीकर पाखाने जाना, मुँह धोना
- ६१० बजे सुबह—कमर-नहान और कघरत
- ८-१० बजे सुबह—साधारण स्नान
- ९ बजे सुबह—भोजन
- ११ बजे दिन—पानी पीना
- १-१० बजे शाम—हल्का मारवा
- ५ बजे शाम—काई एक नहान और टहलना
- ८ बजे रात—भोजन
- ९१० बजे रात—पानी पीना
- १० बजे रात—सो जाना

या

३ बजे सुबह पाखाने जाना, मुँह धोना, किशमिरा का पानी रोज़ हल्की कसरत

८ बजे सुबह—धूप-नहान, साधारण स्नान और कमर-महान

९-१० बजे सुबह—भोजन

११-३० बजे दिन—पानी पीना

१ बजे दिन—रीढ़ पर पट्टी

४ बजे शाम—नारता, नारते के बाद किसी छत विशेष पर मा

५-३० बजे शाम—कोई एक महान और टहलना

७-३० बजे रात—भोजन

९-३० बजे रात—पानी पीकर सो जाना

ये ऊपर के कई कार्य कम नमूने के लिए बताये गए हैं। चिकित्सकों को चाहिए कि वह रोगी की शक्ति और आवश्यकता, श्रुति, रोग के लक्षण और रोगी की सुविधाओं का ध्यान में रखते हुए इस क्रिया में दिए नियमों के अनुसार कार्यक्रम बनावे।

इस तरह मोटा-मोटा चिकित्सा-क्रम बताने के बाद कुछ रोगों के इलाज के बारे में अब कुछ कहा जायगा।

पुराना कब्ज या काष्ठमदता

कब्ज किसे कहते हैं—

आंतों से मल के नहीं निकलने को कब्ज कहते हैं। इसी से प्रायः सभी रोग होते हैं। आंतों में सोखने वाली गिट्टियाँ होती हैं, जिनसे बहरीले रस खींचकर सारे शरीर में फैला देती हैं। इससे मरकर रोग भी हो सकते हैं।

इलाज—

(१) पहले तीन दिन का उपवास या रसाहार, फिर ३४ दिनों तक फलाहार या फल दूध या मठा । इसके बाद एक हफ्ते तक एक समय रोटी-भाजी और एक या दो समय फल । फिर दोनों समय इस क्वान में दवाये दंग से उचित भोजन, जिसमें आधी मात्रा कच्ची सब्जी या फलों (सलाद) की जरूर हो ।

उपवास या रसाहार और फलाहार के दिनों में हर रोज और बीच बीच में जब जरूरत हो तो एनीमा लेना चाहिए । चार छ" गरम एनीमा के बाद धीरे धीरे मामूली ठंडे पानी पर आ जाना चाहिए ।

(२) उपवास या रसाहार के बाद पहले दो हफ्ते तक सुबह-शाम कमर नहान, फिर एक समय कमर-नहान और दूसरे समय उपस्थ-स्नान ।

(३) कसरत (आगे बताई जायगी) या अपनी शक्ति भर दो से छ" मील तेजी से रोज टहलना । रीढ़ की हलड़ी मालिश ।

(४) पाखाने के समय जोर न करना चाहिए लेकिन जोर से संचना चाहिए कि पखाना आ रहा है ।

(५) पाखाने के लिए दिन में दो समय बैठे रहने चाहिए ।

बहुत दिन के पुराने कब्ज में दो महीने के बाद फिर उपवास करके ऊपर बताये क्रम का तुहरा जाना चाहिए । कब्ज अचूका होने के बाद भी उचित भोजन और कसरत को जारी रखना चाहिए, लेकिन नहानों को छोड़ सकते हैं ।

कब्ज में नाड़ियाँ, क्लासकर पेट और छातों की नाड़ियाँ, कमजोर रहती हैं । जब तक ये सचेत और मजबूत नहीं होतीं तब तक कब्ज नहीं आ सकता । जब उपवास और फलाहार से पेट का आराम मिलता है, एनीमा से पहले का इकट्ठा मल निकल जाता है और नहान और कसरत से नाड़ियाँ जग आती हैं तभी कब्ज दूर हो सकता है । जिसके बारे

दोप ही उसे भी कम्ब रहता है और जिसे कम्ब रहता है उसे पीन-र- हो सकता है। जो सभी तरह स्वस्थ है उसे हो कम्ब नहीं रहता।

मामूली कम्ब में और कुछ न खाकर सिर्फ खोकरदार आटे की दो रोटियाँ खूब चबाकर खाना और उसी पर कुछ दिन रहना बहुत सामान्य एक हाता है। पानी खाने के साथ या तुरन्त बाद न पीना चाहिए।

एक छोटे गिलास भर गरम पानी के साथ आधे या एक नींबू रस निचोड़कर और उसमें जरा नमक मिलाकर दिन में दो बार पीने में कम्ब दूर हो जाता है। खाने के बाद एक घुटकी बहुत बारीक है (बाजू) पानी के सहारे निगल जाने से भी पाखाना साफ आता है।
कौन कम्ब से क्या है—

याद रहे कि बही आसमी कम्ब से बचा हुआ समझा जा सकता है, जिसे पाखाने के लिए बैठते ही एक या दो बड़े और बड़े टुकड़े पत्र के आ जायें, जिनमें बदबू न हो। बाकी सभी कम्ब के प्रकार हैं।

सर्दी जुकाम

सब पाखाना, पेशाब, सांस और पसीने के साथ शरीर के बिना ठीक ठीक बाहर नहीं निकलते तब कभी कभी प्रकृति यह प्रयत्न करती है कि ये विकार नाक और गले की झिल्लियों से निकाले जायें। तब सूँके आती हैं, नाक से पानी बहता है और गले में सरस मासूम हज़ी है। इसी को सर्दी जुकाम कहते हैं। कभी कभी पुस्रार भी होता है।

इलाज—

(१) दो या तीन दिनों का उपवास। गर्म पानी के साथ नींबू (या नारंगी) का रस दिन में तीन बार लेना चाहिए, जिस से कम्ब और भी बह जाय। फिर दो दिनों तक पलाहार या सम्यक् का प्रयत्न। इसके बाद उचित योग्य।

(२) तीन-चार दिन तक हर रोज एनीमा ।

(३) आराम करना ।

(४) जरूरत हो तो, सुबह-शाम या एक ही समय पैरों का गरम नहान ।

बुकाम शुरू होते ही अगर भाप नहान और उसके बाद कमर-नहान ले लिया जाय तो पहले ही दिन बुकाम खाता रहता है, लेकिन ऊपर बताया पूरा संयम कर लेना चाहिए ।

बुकाम को मत दवाओ—

बुकाम का दवाइयों से रोकना न चाहिए । बार बार बुकाम को दवाने से शरीर के अन्दर का विकार अन्दर ही रह जाता है, जिससे आगे बढ़कर गठिया या और कोई जीर्ण रोग हो जाता है ।

ज्वर या पुरवार

बुखार क्यों होता है—

अनुचित रहन-सहन और खान-पान से शरीर के सभी हिस्सों में विकार जमा हो जाता है । उसी से शरीर में आग भी उमड़ता रहता है । यह आग विकार के टुकड़े टुकड़े कर देता है । फिर जोश के कारण इन टुकड़ों से राग पैदा होती है, तभी शरीर की गर्मी बढ़ जाती है । इसी को बुखार कहते हैं ।

बुखार के भेद—

बुखार की बहुत सी किस्में हैं, पर चाहे जितनी भी किस्में हों, शुरू-शुरू में सभी बुखार एक हैं । आगे चलकर भी वे एक ही रहते हैं, पर लक्षण अलग अलग दीखते हैं । अगर शुरू में ही बुखार का ठीक इलाज किया जाय तो बहुत से बुखार ज्यादा से ज्यादा दो-तीन दिनों में खत्म जाते हैं, कुछ ही ऐसे हैं जो कई हफ्ते या महीनों चलते हैं । इसे अन्धी तरह

समझना चाहिए। बुझार पहले ही दिन टाइफाइड या चेचक या दर्द, थोड़ा बुझार या कोई और बुझार नहीं हो जाता। शुरु से ही अमर प्रत्येक उपचार काम में लाये जायें तो लंबा चलनेवाले बुझारों में से बहुत आसानी होती है।

वृक्षज—

(१) सच्ची बात यह है कि मामूली तौर पर मंत्रवृक्ष रोमी क, जब तक बुझार छूट न जाय, उपवास कराना चाहिए। उम्मास के कम गरम या ठंडे पानी के साथ नींबू का रस दे सकते हैं। कमजोर रस्ति को भी एक-दो दिन पूरा उपवास करा के और तब सन्तरे या अनार का रस या किशमिश भिगाया पानी पाकी मात्रा में तीन-तीन पेटे दरे सकते हैं। बहुत लम्बा चलने वाला बुझार, जैसे टाइफाइड में पाँच-सात दिन के बाद से दूध फाड़ कर उसका पानी दिन में दो बार और रात में दो बार रस देना चाहिए। दूध गाय का हो और नींबू के रस से पाका जाय, फट जाने पर निरा पानी ही देना चाहिए। बुझार छूटने का पहले पानी मिलाया दूध, फिर कज-दूध और तब उचित भोजन। अगर उपवास या रसाहार ज्यादा दिन चला है तो बहुत धीरे धीरे भोजन का प्रारंभ और मात्रा बढ़ाई जाय। इसलिए रसाहार के बाद ही पहले दिन का कारियो का सूप और पाना मिला दूध देना चाहिए—एक बार या दो बार दूध। फिर धीरे धीरे निरा दूध शुरू करना चाहिए। इसके दस या दस दिन बाद पकी हरी भाजी—इस तरह शरीर का अभ्यास बढ़ाते हुए रोटी या चावल इत्यादि पर आना चाहिए।

(२) अगर पहले दिन कुछ परेशानी न हो और बुझार १०२ या १०३ डिग्री तक ही रहे तो सिर्फ एक बार एनीमा दोमिए और एक बार सारे शरीर का मींग करके से पोलिए। दूसरे दिन भी अगर परेशानी न हुई और बुझार ज्यादा न बढ़ा तो पहले दिन की ही तरह एनीमा दोमिए और मींग करके से शरीर पोलिए। दो-तीन दिन ऐसा करने से

बुखार आते रहेंगे, लेकिन अगर पहले दिन से ही परेशानी है और बुखार भी तेज है तो एनीमा के दो-तीन घंटे बाद सारे शरीर की गीली पट्टी या स्मर-नहान दीजिए। अल्सी जल्दी के कमर-नहान गर्मियों में १० मिनट और सर्दियों में २० मिनट के लिए हों। इस तरह के तेज और परेशान करने वाले बुखार भी एनीमा और कमर-नहान से दो-तीन दिन में चले जायेंगे, लेकिन बुखार के शुरू होते ही इलाज शुरू कर देना चाहिए। जैसे जैसे बुखार की तेजी कम होती जाय नहान भी देर से दिये जायें। अचानक बीसने वाले बुखारों में सुबह-शाम दोनों बार एनीमा देना चाहिए। इतना ध्यान जरूर रहे कि रोगी की परेशानी न बढ़े। शुरू शुरू में कमजोरी नहीं होती। जो कमजोरी मालूम होती है वह बुखार का झोंका रहता है। फिर भी रोगी को अकसरत से ज्यादा परेशान न करना चाहिए।

जैसा कि ऊपर बताया गया है, बहुत से बुखारों में हर रोज सिर्फ एनीमा देना और एक बार बदन (सिर से लेकर पाँव तक) को ठंडे पानी में निचोढ़े गीले कपड़े से स्पल कर देना काफी होगा। अगर कुछ और उपचार की अकसरत हो तो दिन भर में तीन या चार बार पेडू पर मिट्टी की पट्टी रखना काफी है। बात यह है कि बुखार को उतारने में अल्सी का जो न करनी चाहिए। अगर पानी के बहुत प्रयोग से बुखार अल्सी ही उतर गया तो सारा बिकार चलने न पाएगा और शरीर निर्मल न होगा। दूध का व्यवहार बिलकुल मना है, क्योंकि दूध सरल होता हुआ भी पूरा सोज है। दूध या और कुछ पच्य देना बुखार को मजबूत करना है।

(१) अगर बुखार के साथ कोई और तकलीफ हो तो तकलीफ की तरह पर मिट्टी की पट्टी या कपड़े की गीली पट्टी का इस्तेमाल करना चाहिए। जैसा कि पहले बताया गया है, पेडू पर मिट्टी की पट्टी जैसे भी या एनीमा और नहान के पहले या नहान के बदले दी जा सकती है।

(४) अगर बुलार के बीच में, अब कि रोग का बुद्ध नाम न दिया गया है, रोगी मिष्ठे तो इलाज का एक कम ठोक का लेना चाहिए । नमूने के लिए एक कम नीचे दिया जाता है ।

६ बजे सुबह—पेट पर मिष्टी और तब तुरन्त ही एनीमा का कमर-नहान ।

७-१० बजे सुबह—रसाहार

१०-१० बजे सुबह—दूध फटा पानी या रसाहार

११ बजे सुबह—शरीर का गोले कपड़े से अच्छी तरह पोंदना

१२-१० बजे दोपहर—कमर-नहान या पेट पर मिष्टी या कपड़े की गीली पट्टी

२ बजे तीसरे पहर—रसाहार

४ बजे शाम—पेट पर मिष्टी की पट्टी । बहुत कमजारी और लगे दस्त आने की हालत में ऐसा कि कभी कभी टाइफॉयड में होता है, एनीमा न देना चाहिए । लेकिन अगर बुद्ध दिनों के बाद फिर पुन हो जाय तो एनीमा जरूर देना चाहिए ।

६ बजे शाम—रसाहार या कटे दूध का पानी ।

(५) जब जब बुलार तेज हो पेट पर मिष्टी की पट्टी दीजिए । १०-११ दिनों से ज्यादा बुलार हो तो सर पर गीले कपड़े की पट्टी भी दीजिए । जैसे ही ये पट्टियाँ गरम हो जायें जैसे ही या तो इन्हें बरत देना चाहिए या उस समय के लिए बिलकुल छसग कर देना चाहिए ।

(६) रोगी को आराम से लेटना चाहिए ।

(७) हर रोज गीले कपड़े में रोगी का शरीर अच्छी तरह पोंद देना चाहिए । उस समय कमरा बन्द रहे । बुलार छूटने के बुद्ध दिनों के बाद जब रोगी अनाज खाने लगे तो वह पूरा पूरा मामूली बनाना शुरू कर सकता है । बुलार अगर बहुत बड़े का बुद्ध और उनका (जिससे रोगी परेशान होता है) न करके काफ़ी ठंडे पानी में तरा फिर



प्रोफेसर ऑर्नेल्ड एहरेट—जर्मनी निवासी जिन्होंने अमेरिका
 में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार करते हुए बताया कि सिर्फ फलोंहार ही
 ऐसा है जिसमें शरीर में बिनार नहीं पैदा होता। इसके सिर के बाल
 गिर गए थे लेकिन दो वर्ष के लगातार फलहार और बीच-बीच के
 १५५५ स इन्होंने न केवल सिर के बाल ही फिर से उगाए बल्कि पूर्ण

कपड़े से शरीर को अच्छी तरह स्पंज करना (पोंछना) चाहिए और सिर को भी अच्छी तरह उस पर पानी डाल कर धोना चाहिए । ठरिए नहीं, शरीर को मिगोमे के बाद पौरन ही सुखे कपड़े से पोंछना चाहिए और फिर मोटा सूती कपड़ा ओढ़ा देना चाहिए । जब जब बुखार १०३ से ज्यादा बढ़ने लगे स्पंज कर देना चाहिए ।

बहुत बार ऐसा हुआ है कि छठवें सातवें दिन बुखार का नाम मिबाही या टाइफॉयड रख दिया गया । इसी समय रोगी की प्राकृतिक चिकित्सा शुरू कर दी गई । दो कमर-नहान के बाद टाइफॉयड काफूर हो गया । किसी किसी टाइफॉयड में ज्यादा दिन लगते हैं क्योंकि टाइफॉयड की अवधि होती है, पर इस चिकित्सा से किसी में भी जैसे उपद्रव नहीं होते जैसे कि टाइफॉयड में अक्सर होते हैं । बुखार अपने-अपने तक चल कर ठहरने लगेगा ।

१९३५ की गर्मियों में एक साहब अलमोड़ा पहाड़ के एक गाँव में मुझे मिले । वह चार साल से मलेरिया (जाड़ा-बुखार) से परेशान थे । जब-जब मलेरिया होता तो कुनैन खाकर उसे दबा देते । इंजेक्शन भी उन्होंने लिया था । फिर भी मलेरिया पीछा न छोड़ता था । उन्हें मैंने तीन दिनों का पूरा उपवास कराया और फिर उपवास के बाद एक एग्रेड्ड चक सिर्फ़ किशमिश या मुक्कड़ों पर रखा । तीन-चार दिन सुबह ठाम पनीमा से पेट साफ़ किया गया । मलेरिया ऐसा गया कि आज (१५ मई, सन् १९३५ ई०) तक नहीं लौटा है । इस रोगी को न सा कमर-नहान दिया गया और न मिट्टी की पट्टी । इन इलाजों के बारे में उन्हीं बात यह है कि असल काम प्रकृति करती है—नहान इत्यादि से उसे सिर्फ़ मदद मिलती है ।

किसी तरह के बुखार में ऊपर बताए ढंगों से काम ले सकते हैं । रोगी को शान्त और शक्ति के अनुसार उपचारों को ठीक करना चाहिए । अल्दबानी और विलम्ब दोनों ही खराब हैं ।

मलेरिया (जाड़ा बुखार)—

यह जरा तंग करता है और अक्सर रोगों का खयाल होता है कि प्राकृतिक उपचारों से मलेरिया नहीं जाता लेकिन ऐसा सोचना गलत है। मलेरिया में इन बातों पर ध्यान देना चाहिए :—

(१) जाड़ा लगने या बुखार बढ़ने के समय कोई भी उपचार काम नहीं करता। इसलिए जब बुखार उठार पर हो तब उपचार आरम्भ करना चाहिए। (२) मान लीजिए, बुखार १०५ दर्जे का हो गया और जब वहाँ पर है। जब ठंडे पानी से (कमरा बन्द कर के) शरीर का अच्छी तरह स्पंज कीजिए। कमरे में पानी काफी हो और थोड़े-थोड़े देर में पानी में डुबाया जाय। पहले रीढ़ और पीठ को २ मिनट हल्का हल्का रगड़ कर पोछ दीजिए। फिर बारी-बारी से दोनों हाथ, दोनों टांग, पैर, फिर रीढ़ और सब दूसरे पानी में छोलिया भिगे कर चेहरा स्पंज करके पोछ दीजिए। आखिर में सिर का एक किनारे कर के उस आरम्भ से रख कर उस पर २ १ मिनट पानी धीरे-धीरे गिराए और सब सिर का पोछ दीजिए। शरीर का हर हिस्सा बारी-बारी से अच्छी तरह भीग जाय और तब दूसरे कमरे से पोछ कर सुखा दिया जाय। शरीर या सिर को मिगाने से न डरिए लेकिन इसका ध्यान रहे कि भूसा कपड़ा शरीर पर या नीचे न रहे। जब शरीर का ठँक कर दरवाजे खोल दीजिए। इस तरह स्पंज करने से बुखार एक-दो डिग्री कम हो जायगा। अगर १०१ के नीचे बुखार न आ रहा हो तो एक घंटे के बाद फिर इसी तरह स्पंज कीजिए। साथ ही २२ घंटे का या क्वादा मात्रा देकर पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखिए। (३) बुखार ८—९७ तक उठर कर फिर बढ़ने लगता है। जब ९८ पर आये तो गरम पानी में कमर नहान दीजिए। पानी सहने सायक काफी गरम हो। सिर में ठंडा कपड़ा अच्छी तरह लपेट दीजिए। रागी शक्ति के अनुसार ७ से १५

नट तक पानी में बैठे। पेड़ू मलने की जरूरत नहीं। रोगी के टब से
 १२ निमिशाने पर शरीर पोंछ दीजिए। अगर पसीना आ गया हो तो
 ठंडे पानी में अच्छी तरह निचोड़े कपड़े से शरीर पोंछ कर रोगी को
 ताराम से लिटा दीजिए और ऊपर से कम्बल डाल दीजिए। अगर फिर
 पीना चले तो फिर ठंडे पानी में निचोड़े कपड़े से शरीर पोंछिए। ऐसा
 दो-तीन बार करने के मलेरिया बरत जायगा। अगर कमर
 तन के बदले माप-नहान और उसके बाद ही शरीर को स्पंज कर के
 ठंडे पानी में कमर-नहान दिया जाय तो और अच्छा हो, पर ये सारे
 चार बुखार के उतरते समय (चढ़ना शुरू होते भी नहीं) ही किए
 जायें। अगर बुखार १७ तक गिरता हो तो ६८ पर ही गरम पानी में
 नहान या माप-नहान या कुछ न। इसके तो ठंडे पानी में मामूली
 नहान देना चाहिए। अगर सिर्फ ठंडे पानी में कमर-नहान दिया
 जाय तो उस समय पैरों का गरम नहान भी साथ साथ दिया जाय।
 ४) एनीमा से हर रात पेट साफ करना जरूरी है। (५) जब
 मलेरिया बना रहे तब तक रसाहार ही हितकर है—दिन में ४-५
 बार। अगर बीमारी ज्यादा दिन चले तो २ बार दूध-फटा पानी और
 या ३ बार फल का रस। ऐसे उपचारों से गया मलेरिया फिर
 आता।

किसी-किसी मलेरिया में बुखार उतर कर ६-७ घंटे या १२ घंटे या
 २४ घंटे तक बुखार बिलकुल नहीं रहता, फिर धीरे-धीरे बढ़ने
 लगता है। ऐसे मलेरिया में जब बुखार बिलकुल न रहे तो हर रोज
 या दो बार ठंडे पानी में मामूली ढंग का कमर-नहान लेने से कुछ
 दिनों में मलेरिया जाता रहता है, या किसी किसी मलेरिया में थोड़ा
 या बुखार बराबर बना रहता है या उतरते ही फिर बढ़ने लगता है।
 १) मलेरिया में बुखार के उतरार पर जब टेम्परेचर ९८ पर आ जाय
 गरम पानी में कमर-नहान या माप-नहान या धूप-नहान के उपचारों

करना जरूरी होता है। होशियार चिकित्सक बीमारी के शुरुआती
समय आते हैं कि इसका रूप-रंग कैसा होगा और शुरुआत से ही वे तब
उपचार करने लग जाते हैं।

टापफायर—

इससे लोग बहुत डरते हैं। पर इसकी तरह लंबा चलने वाला
आसान बुझार शायद ही कोई हो। यह लम्बा चलकर आध्यात्म पर उत्पन्न
रसाहार, दिन में बेहू पर १४ बार मिट्टी की पट्टी, १०२ से ज्यादा
बुझार होने पर स्वयं इत्यादि उपचारों से यह बिना किसी उपचार
अपनी अवधि समाप्त कर जाता है।

बुझार है या नहीं, इसके जानने के लिए या तो नाड़ी-जान
होना या टेम्परेचर नापने के लिए थर्मामीटर का होना जरूरी है।

चेचक

चेचक के बारे में याद रखना चाहिए कि पहले ही दिन से
चेचक नहीं निकलती। तीन चार दिनों के बाद दाने निकलते हैं। पहले
बुझार रहता है। जैसा कि पहले बताया गया है, बुझार होते ही उसमें
प्राकृतिक चिकित्सा करने से या ताजे चेचक निकलती ही नहीं या अगर
निकलती भी है तो कोई उपद्रव नहीं होता।

सब शक (सन्देह) हो कि यह चेचक का बुझार है (बुझार से
तेजी, शरीर की अलग और रागी की परेशानी से यह मालूम हो सकता
है) तो और उपायों के साथ अगर मन सके तो सारे बदन पर घी
पही भी हो जाए। सुपह में एमीमा, दोनहर में गीली पट्टी और फिर तीसरे
पहर भी पट्टी या कमर-महान—यस, दो-तीन दिन ऐसा करने से बुझार
(और उसके अन्दर छिपी हुई चेचक) का खतरा बहुत कम हो
जाता है।

कई चेषक के रोगियों को, जिनको दाने भी निकल चुके थे, मैंने हर रोज रसाहार के साथ-साथ सिर्फ एक एनीमा देकर अच्छा किया। एक चेषक का रोगी मुझे एक ऐसे पहाड़ी स्थान में मिला, जहाँ कोई फल न मिलता था। दूध भी मैंस का ही मिलता था। यह 'खाना-खाना' बहुत चिन्तावा था। इससे विषय होकर उसे एक हिस्सा दूध के साथ दो हिस्सा पानी मिला कर हर रोज देता और साथ ही एनीमा से पेट भी साफ कर देता था। रोग देखने में कठिन मामूला होता था, पर १५ दिनों के बाद दानों के दान भी न रह गए।

चेचक में सभी क्षत-रता होता है जब कि दाने अच्छी तरह नहीं निकलते। वेर तक ही गई सारे शरीर पर गोली पट्टी से दाने सूख निकल जाते हैं, पर अगर कोई गड़बड़ी मामूला हो तो भाप-नहान और उसके बाद नहाना कर कमर-नहान देना चाहिए। एक भाप-नहान काफी है, अगर जरूरत ही हो तो दूसरे दिन एक और दिया जा सकता है। अगर चेचक पर दान निकल आए हो तो कमर-नहान में पेड़ू नारंग कर पानी में या ही बैठना चाहिए। यह भी न बन सके तो पेड़ू पर कपड़े की गीली पट्टी रखी जाय।

चेचक के रोगी को खाना देने में बहुत हाशियार रहना चाहिए। अगर लोग देवी-देवता समझ कर सभी कुछ खिला देते हैं। ऐसा करना बहुत बड़ी भूल है। मामूली हासलों में, जब कि बुखार उठर जाता है और दाने अच्छी तरह निकल जाते हैं, सब कुछ खिलाने पर भी रोगी खराब हो जाता है, पर बहुत बार घासा भी ठठाना पड़ता है। ये-उंग खाने-पीने से मामूला। चेचक बढ़कर घातक बन जाती है। खाने के लिए बुखार की हासल में मरसक कुछ नहीं, मही तो फलों का रस, और बुखार उठर जाने पर हल्का फल देना चाहिए।

चेचक में रोगी का पेट साफ रखिए और दानों को दबने न दीजिए—
यह, बड़ा पार है।

हैजा

हैजा शुरू होते ही कमर-नहान दीजिए। दो-तीन कमर-नहान के बाद से ही सफ़ा मु़हरने लगेगा। बहुत बार तो एक ही नहान से बीमारी बश में हो जायगी। लेकिन जब जब दस्त आए तब तब रूई के अनुसार ५ या ७ या १० मिनट के लिए कमर-नहान दीजिए। न हो सके तो पेंच पर मिट्टी रल्लिए। एक हैजा के रोगी को, जिसके पं दस्त आ चुके थे और ४ ५ पंटों से पेशाब बन्द था, बीस बीस मिनट पर मिट्टी की पट्टी बदलवा कर मैंने अच्छा किया। पहली पट्टी देखें पेशाब उतर गया और हालत सुधर गई। दूसरे दिन मिट्टी नहीं मिली, तब मैं कपड़े की मोटी गीली पट्टी रखवाने लगा, शाम तक सुधर चुसार हो आया। चुसार आने से समझना चाहिए कि सुतरा गया। कुछ हालतों में चुसार नहीं भी आता।

हैजा में खाना एकदम बन्द कीजिए। चास लगाने पर सिर्फ़ पानी या नीबू के रस के साथ पानी याही याही माभा में दीजिए। जैसे भी एक सम्भव पानी में एक चौथाई नीबू का रस बार-बार मिलाना अच्छा है। दस्त-के बिलकुल बन्द हो जाने के एक दिन बाद पानी मिला कर पानों के रस दिन में दो-तीन बार दीजिए। दूसरे दिन बिना पानी मिलावा रस। इस तरह चार पांच दिनों के बाद पहले वालों का पानी और तब हल्के भोजन पर रोगी को लाइए।

कमर-नहान के सम्बन्ध में यह स्पष्ट रखना चाहिए कि अगर हाते समय गरम पानी में दानों पैर टखन तक डूबे रहें तो ज्यादा अच्छा होगा। पानी काफी गरम हो पर पांव न जलें। कमर-रोगी के लिए यह जरूरी है।

प्लेग

अगर बुखार के शुरू में ही उचित चिकित्सा शुरू कर दी जाय तो प्लेग होगा ही नहीं। इसलिए प्लेग के मरीज का भी इलाज बुखार के ऐन की तरह कीजिए। अगर गिरुटी निकल आई हो तो उस पर मिट्टी पट्टी भी दिन में तीन से पाँच बार तक दीजिए। एक-दो बार पट्टी ले के बाद उस हिस्से को भाप-नहान या उस पर गरम और ठंडी सेंक दे देनी चाहिए।

लू लगना

लू लगने में सारे बदन पर गीली पट्टी (२० मिनट के लिए) बहुत काम देती है। उसी दिन दो-तीन बार सारे बदन पर गीली पट्टी के भाप-साथ कमर-नहान भी दिया जाय तो रोगी दूसरे ही दिन भसा चंगा। जायगा। मान लीजिए, एक गीली पट्टी अभी उतरी। उसके एक घंटे बाद ही दूसरी पट्टी या नहान दो। शक्ति को देखो और अकूरत मम्मे। पट्टी के लिए दो गीले कपड़े हों और ऊपर से सपेटने के लिए लुका गरम कपड़ा एक ही हो।

अगर कुछ न हो तो साट पर लिटा कर रोगी को अच्छी तरह सूखे पानी से देर तक नहलाइए, तीन-चार घंटे के बाद, अगर अकूरत। ठा फिर नहलाइए।

मोबन के लिए, अकूरत पड़ने पर, सिक रसाहार।

खाँसी

मई खाँसी ७ से १० दिन तक में जाती है। पुरानी खाँसी में १ से ४ महीने लग सकते हैं।

मई खाँसी में एक-दो दिन पूरा या रसाहार पर उपवास कर के दो से तीन दिनों तक सिक फसाहार या चार-पाँच दिनों तक फसाहार करना।

आदि और उपवास और रसाहार के दिनों में एनीमा देना चाहिए वृत्त न मिले तो सिर्फ तरकारी या सिर्फ रोटी ।

पुरानी खांसी में पहले दस दिनों तक दानों समय सिर्फ फल, सि तीन दिनों का पूरा या रसाहार पर उपवास, फिर एक सप्ताह तक सि फल, फिर एक सप्ताह तक एक समय रोटी भाजी और दो समय फल और फिर दोनों समय रोटी-भाजी भोजन के लिए देना चाहिए । अगर ब्रह्म हा तो इस क्रम का महीना डेढ़ महीने के बाद पुहरा दीजिए । पहाड़ और रसाहार के दिनों में एनीमा बरूनी है ।

पुरानी खांसी में कमर-नहान या उपत्यस्तान से अच्छी मदद मिलती है । सभी पुरानी बीमारियों में पहले दो हफ्ते तक दोनों समय कमर नहान लेकर फिर एक समय कमर-नहान और दूसरे समय उपत्यस्तान लेना चाहिए । अगर दाना न बन सके तो किसी एक से कम निवृत्त सकता है ।

खांसी की हासत में, निमानिया में भी, सोने के चारों तरफ गीली पट्टी देने से और गरम और ठंडी सेंक से बहुत लाभ होता है । दिन में दो बार पट्टी और एक बार सेंक काफी है, पर अगर तीव्र या चौथे बार भी बकरत, हा ता दे सकते हैं । गीली पट्टी पर गरम करड़ा अच्छे तरह रहे ।

अगर यक में करारा हा तो गर्म पानी में बरा नमक डाल कर दिन में २-३ बार गरारा करना चाहिए । हर हासत में गर्दन में चारों तरफ से कमड़े की ठंडी पट्टी लपेट ऊपर से एक छनी कमड़ा लपेट कर फर रखना लाभदायक होता है । पट्टी इतनी गीली न हो कि पानी टपके । दिन में दो-तीन बार ऐसी पट्टी दो जा सकती है । रात में सोने से पहले भी पट्टी लपेट देना चाहिए । किसी समय जगने पर या सरे सोन सकते हैं ।

दमा

दमे का इलाज पुरानी खाँसी की ही तरह करना चाहिए। यह कुछ न्यादा समय लेता है, पर आता बरत है। इसमें एनीमा से पेट की सफाई, हल्का खाना, भिस्से वायु न हो, गहरी साँस की क्रिया और हल्की कसरत जरूरी है। दमे वाले को रात में रोटी के बदले मुनके दिये जायें।

चमड़े और खून की बीमारी

चमड़े की बीमारियों में नमक छोड़ना जरूरी है, इसलिए जब तक बीमारी दूर न हो चाय फलाहार करके रहना अच्छा है। हाँ, अगर बिना नमक के सन्धी-भाजी खा सके, भिस्में बहुत योग्य भी हैं और सिफ बीरा, तो कुछ हर्ज नहीं। मामूली और नई बीमारियों में रोटी भी खे सकते हैं।

पुरानी खुजली और एक्जिमा जैसी बीमारियों में फलाहार के साथ साथ बीच में उपवास करना जरूरी है। एक पचोस वर्ष के पुराने एक्जिमा रोग को लेखक ने चार महीने के फलाहार और बीच-बीच में तीन-तीन दिन के उपवास से बिल्कुल दूर कर दिया था। रोगी के सारे शरीर में चकत्ते और जकूम ये और वह सारे हिन्दुस्तान में घूम घूम कर भ्रमना इलाज करा चुका था।

इस रोगी को फलाहार के साथ-साथ सारे शरीर पर गोली पट्टी एक हफ्ते तक रोज धी गई। हर रोज एनीमा भी दिया जाता था। इससे खाल का हाल कुछ सुधरा सा देख पड़ने लगा। फिर एक हफ्ते के बाद उसे सुबह-शाम कमर-नहान दिया जाता था। कुछ ही दिनों में मुखार उभड़ आया, जो एक हफ्ते तक रहा। मुखार में उपवास कराया गया और कमर-नहान जारी रहा। मुखार उठरते ही चमड़े के ऊपर धी

तकसीफ पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गई, जिसका मतलब है कि अन्दर हो छिपी खराबियाँ अच्युत तरह ऊपर प्रकट हो गईं। अब कमर-नहान के अलावा दोमहर में उसे सारे शरीर की गीली पट्टी भी दी जाने लगी। भाप-नहान से अच्छा काम हो सकता था, लेकिन रागी दूसरे शहर में था, और लेखक दूसरे में, और लेखक अपनी गैरहाजिरी (अनुपस्थिति) में भाप-नहान दिखाना नहीं चाहता था। पन्द्रह दिनों के बाद यह तक सीप कम होने लगी। फिर तीसरे महीने के अन्त में सुकाम हो गया। सुकाम में रोगी को फिर उपवास कराया गया। सुकाम अच्छा होने के बाद से ही उसकी हालत अच्छी होने लगी। यह रागी बहुत मांस खाता था, अब नहीं खाता, शरीर बिलकुल नया हो गया है।

एक दूसरे पुरानी खुसली के रोगी को लेखक ने सिर्फ रोटी पर रसा और हर रोज़ गंगा में नहलवाया। नहाते समय वह अपने बदन में मिट्टी भी रगड़ता था। पूछा जा सकता है कि उसे रोटी पर क्यों रसा गया। इसलिये कि फलों के लिए उसके पास पैसे न थे। बात यह है कि सिर्फ रोटी या और किसी एक चीज के पचाने में शरीर को ज्यादा ताकत नहीं लगानी पड़ती। बची हुई ताकत राग को दूर करने में लग जाती है। प्रकृति तो खुद ही रोग को दूर करना चाहती है, पर शरीर की सभी शक्तियाँ अधिक भोजन के पचाने, बिकारों से लड़ने और ऐसी ही ऐसी क्यूम बातों में लगी रहती हैं।

बहुत दिन हुए, एक अोट के रोगी को लेखक ने अपना इलाज अंतर ही करते देखा-या। उन दिनों न तो लेखक और न रोगी ही प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में कुछ जानता था। जीवन से निराश होकर वह रागी पाँके से बने लेकर एक पहाड़ी पर रहने आया गया। उसने साधा था कि चनों के सत्व हो जाने के बाद उपवास रखाकर प्राण-दे दूंगा। दस-तीन दिन में चने सत्व हो गये। रोगी ने लगभग एक हफ्ते तक उपवास किया। इससे वह मरा नहीं, पर उसे खुलकर भूख लगने लगी। पास

में नीम के दरफ्त थे। भूख के मारे उसने नीम के पत्तों को चबाना शुरू किया। नीम में खून साफ करने की ताकत है। एक-दो दिनों में ही उसकी बीमारी की लालसा लौट आई। साथ ही उसने सोचा कि चने और नीम के पत्ते ही खाकर रहूँ तो अच्छा है, उसने मकान से चने मँगवाये। इस तरह ४-५ महीने वह पहाड़ी पर रहा। यहाँ वह खुली हवा में रहता, भरने के साफ पानी में नहाता और चने खाकर भरने दिन बिताता। इस सब का असर हुआ। प्रकृति के नियम के अनुसार शरीर की शक्तियाँ जग गईं और राग जड़-मूल से दूर हो गया। उस समय तो नहीं, पर इन दिनों लेखक ने उस घटना से यह सबक सीखा कि शरीर की शक्तियों का, बेकार चीजों के पचाने से बचाकर, कितना कम हास किया जाय उसनी ही ये शक्तियाँ रोगों को दूर करने में समर्थ होती हैं।

मामूली फोड़े-फुन्सियों और जखम पर दिन में दो तीन बार मिट्टी की पट्टी देने से ही वे एक दो दिन में जाती रहती हैं। बड़े फोड़ों में, किन्हीं नुसार भी रहता है, उपवास या रसाहार के साथ-साथ कमर-नहान लेना और फोड़े पर मिट्टी और माप देनी चाहिए।

उपवास (गर्मी) और सुजाक का इलाज भी ऊपर बताये ढंग से करना चाहिये। समय लगेगा। इन दोनों बीमारियों में सबसे उपवास की बख्तर पड़ती है। पहले महीने में तीन दिनों का, दूसरे में सात दिनों का, चौथे में दस दिनों का और छठे में पन्द्रह दिनों का उपवास करना चाहिए। बीच बीच का भोजन नियमित और बिना नमक का होना चाहिए। नहान भी नियमपूर्वक लिये जाय। बीच बीच में घूप या भाप-नहान से मदद मिलती है।

कुछ लोगों की राय में ये दोनों बीमारियाँ जड़ से नहीं जातीं। वे कुछ ऐसा ही पर प्राकृतिक चिकित्सा हमें निमूना कर देती है। उपवास इसके लिए एकमात्र उपाय है।

(८) दिन भर का एक ठवित कार्य-क्रम बना लेना चाहिए, जैसे रोगी के शुरू होते ही दो-तीन दिन के उपवास के बाद—

५-१० सुबह—पेड़ू पर मिट्टी और उसके बाद एनीमा ।

७ बजे सुबह—रसाहार ।

८ बजे सुबह—तकलीफ की जगह पर मिट्टी की पट्टी और मान-नहान और उसके बाद कमर-नहान या उपस्य-स्नान ।

११ बजे सुबह—फलाहार

१२-३० बजे दिन—घूँ नहान (सप्ताह में १ या दो बार) और कमर-नहान ।

५ बजे शाम—रसाहार या फलाहार

८ बजे शाम—पेड़ू पर मिट्टी और एनीमा या उपस्य स्नान

७ ३० बजे रात—रसाहार या फलाहार

ऊपर का कार्यक्रम ममूने के लिए है । इसमें हेर-फेर किया जा सकता है । कुछ दिनों के बाद एक समय और कुछ और दिनों के बाद दोनों समय सिर्फ रोटी या राटी भाजी दी जा सकती है ।

गठिया बड़ी राग है । पुराना गठिया, जिसमें जाड़ सज़ु हा गये हैं, दो से चार साल तक में अच्छा हो सकता है । यदि रोग बहुत ही पुराना हो तो एक-दो महीने के फलाहार के बाद रोगी दो महीने के लिए रोटी या रोटी-भाजी खाकर फिर फलाहार और बीच-बीच में उपवास करे ।

लेसक ने ५-६ साल के पुराने गठिया के एक रोगी को तीन महीने तक सिर्फ फलाहार पर रखा और बीच-बीच में उपवास कराकर अच्छा किया । जल चिकित्सा के रूप में वह पहले कुछ दिनों तक ठंडे पानी से सर को धोकर, गर्दन से नीचे गरम पानी से नहाता था और फिर मुरन्त ही ठंडे पानी से नहा लेता था । नहाने के बाद यह शरीर को सीमित पोंछता न था, बल्कि सतहगी से बदन को रगड़कर पानी

सुसा देता था। उसका सारा शरीर अकड़ा हुआ था। एक दूसरे रभी को देखकर ने सिर्फ अपने की पत्तियों के कच्चे और पकाये साग पर हो महीने तक रक्त कर अकड़ा किया। एक बुढ़िया, जो मरना चाहती थी, सिर्फ शरीर को साकर अकड़ी हो गई। इन दोनों रोगियों ने और कुछ उपचार न किये। फलों और भाजियों में खून की लटाई को दूर करने की शक्ति है, और साथ ही इसके मोखन के कारण शरीर की शक्तियां बचकर रोग का दूर करने में लग जाती हैं।

आंखों के रोग

आंखें ठठने पर तीन से पांच दिन के लिए फलाहार के साथ साथ दिन में एक बार एनीमा और दो बार आंखों पर मिट्टी की गीली पट्टी बांधना और उसके बाद माप देना काफी है। आंखें बलदो ही साफ और अकड़ी हो जायेंगी। आंखें ठठने के लक्षण देखते ही अगर यह उपचार शुरू कर दिया जाय तो पहले ही दिन तकलीफ जाती रहती है। अगर आंखों में तकलीफ ज्यादा हो और कुछ दिन पहले से आंखें ठठी हों तो दिन में एक या दो बार कमर-नहान भी देना चाहिए। मामूली रोटी-दुध भी खा सकते हैं, पर आंख के नये रोगों में नमक का इस्तेमाल छोड़ देना ज्यादा अच्छा है।

प्राकृतिक चिकित्सा से आंखों का कोई भी रोग दूर हो सकता है। आंखों की रीरानी का कमजोर होना, दूर की चीजें देख सकना लेकिन पास की नहीं, पास की चीजें देख सकना लेकिन दूर की नहीं, धुंधला दिसाई देना, मातिया-बिन्द (बहुत पुराना नहीं) भगैर आंखों के सभी रोग प्रकृति का सहारा लेते स जाते रहते हैं। इसके लिए मोखन-मुषार के साथ साथ कमर नहान, उपस्थ-स्थान, रीठ की पट्टी और आंख पर और गर्दन के पीछे के हिस्से पर गीली मिट्टी की पट्टी से ऊपर बसाये नियमा के अनुसार काम लेना चाहिए। इलाज शुरू करने से पहले तीन दिन का उपवास या

रसाहार और फिर बीच-बीच में एक-दो दिन का उपवास साम्प्रदायिक है। हर रोज़ के लिए कार्य-क्रम बना लेना चाहिए। पहले दो-तीन हफ़्ते तक दानों समय कमर नहान और एक किसी समय पेठ और आँखों पर मिट्टी की पट्टी और फिर धनीमा चलाना चाहिए। सांकर उठते ही और सने से पहले आँखों पर ठंडा पानी मँकना चाहिए। कुछ दिनों के बाद एक बार कमर-नहान और दूसरी बार उपरस-स्नान लेना चाहिए। यदि दोपहर में समय मिले तो ठसस-स्नान क बदके रीढ़ की गीली पट्टी साम के साथ ली जा सकती है। बीच-बीच में पन्द्रह पन्द्रह दिनों के लिए आँखों पर मिट्टी की पट्टी भी बेनी चाहिए। दो-तीन महीने के बाद आँखों का कुछ घास कसरत देनी चाहिए। आँखों की कमबोरी या पुरानी बीमारी अच्छी होने के लिए तौन से छु महीने या इससे कुछ ज्यादा समय भी लेती है, पर जाती सरर है। लेखक और दूसर दूसरे प्राकृतिक चिकित्सकों ने बहुतों का इस योग्य बना दिया कि ठसने चश्मा लगाना छुड़ दिया।

आँखों की कसरत—

- (१) सवेरे के निकलते हुए सूर्य की तरफ कुछ देर एकटक देखना।
- (२) जब कभी आँखें हलके हलके मटमटाना। यह मटमटाना रदन के समय जरूरी है। आँखों के बंद होने के अन्तर एक दूसरे के बराबर हों।
- (३) पुतलियों से बार-बार लेकिन धीरे धीरे सरर और नीचे देखना।
- (४) पहले बहुत दूर की किसी चीज का एकटक धाड़ी देर तक देखिए और फिर बिना पलक झपाए ही बहुत पास की किसी चीज को—अपने हाथ में लिए पेम्पिल की माक का—देखने लग जाइए। इसे कई बार कीजिए।

(१) आँखों की पुतलियों को पहले एक तरफ से और फिर दूसरी तरफ से गोला घुमाइए ।

आँखों की और भी कसरतें हैं, पर ऊपर दी हुई काफी हैं । इन कसरतों में बहुत जोर न लगाना चाहिए ।

कसरतों के बाद किसी एक बड़े बत्तन में जिसमें पूरा चेहरा आसानी से समा सके, ठंडा पानी भर कर चेहरे को डुबोना और डुबाए डुबाए आँखें साफ़ कर पानी के अन्दर ही देखना चाहिए । इस तरह १-२ घंटे के लिए ही देखा जा सकता है, क्योंकि दम घुटने लगेगा । दो-तीन बार चेहरा डुबाने और पानी में देखने के बाद बन्द आँखों पर ४०-५० बार उसी पानी के छपके लगाने चाहिए । फिर एक बहुत मुलायम तौलिए से आँखों के चारों तरफ पोंछ पोंछकर हल्के हल्के रगड़ना चाहिए । इसके बाद 'पामिंग' करके इस क्रिया को समाप्त करना चाहिए । ऐसा करने से बल्दी लाभ होगा ।

आँखों को आराम देना—

(१) आँखों का आराम देने के लिए उनको जब कभी हल्के हल्के मरमटाना (बन्द करना और खोलना) अच्छा है ।

(२) बन्द आँखों को हाथों की तलहथी से इस तरह ५-७ मिनट के लिए ढकना कि तलहथी एक दूसरे पर तिछें रहें पर पुतलियों को न रूबाएँ । इसे ऑगरेजी में 'पामिंग' (palming) कहते हैं । पामिंग करते समय आराम से बैठना या लेटना चाहिए, साफ़ कर गर्दन और बिर के हिरछा में तनाव न रहे । उस समय कोई चिन्ता धाँसी बात न सोचना चाहिए । आँखें बन्द कर कल्पित काली धिम्बुओं का देखिए और ध्यानिए कि ये धिम्बुएँ बड़ी हाँसी जा रहो हैं ।

आँखों की कसरत ख पहले, कसरतों के बीच-बीच में और कसरत के बाद 'पामिंग' जरूर करनी चाहिए । जब पढ़ते पढ़ते आँखें थक जायें तो उस समय भी पामिंग कर लेनी चाहिए ।

घरमे का अम्पास, कितना बल्य हो सके, छोड़ने लग जाए। पहले तकलीफ माझूम होगी, पर ऐसा करना जरूरी है। घरमे का आला छोड़ने से ही आलें अपना काम ठीक ठीक करने लगेंगी। सेक्स के एक ६० वर्ष के मित्र ने, जिन्होंने ४५ वर्ष घरमा का व्यवहार किया था, अभी हाल में ही लगाना छोड़ दिया। उन्होंने अपने को इतना बरब और स्वस्थ बनाया कि घरमे की जरूरत ही न रह गई। आलें भी ठा शरीर का एक हिस्सा है। सारे शरीर को—कून और नाबी-बद्ध को—ठीक कीजिए, आलों की मांस-वेजियो को मजबूत कीजिए और उन्हें उचित आराम दीजिए—वे जरूर ही ठीक हो जावंगी।

अपच

कब्ज के इलाज के बारे में पहले बताया जा चुका है। अपच का मतलब है खाना ठीक ठीक न पचना, भूख न लगना, पातलाना न होना या पतला होना, इत्यादि इत्यादि।

इसको दूर करने के लिए पहले उपवास, फिर हफ्ता मासन—देखा और इतना मोहन कि उसे पेट आसानी से पचा सके—फिर बीच-बीच में उपवास, कमर-नहान और उपस्थ-स्नान, घूर महान और धरनी ताकूत भर दो से छः मील तक टहलना जरूरी है। पुराने धरब में १ महीने से २ साल तक का समय लग सकता है। शरीर नया हो जायगा।

अपच अक्सर पेट के बड़े होने और नीचे लटकन से भी बना रहता है। इसके लिए उपवास और कसरत सामंदायक हैं। कसरती में सर्वा मासन विशेष सामंदायक है। यह आसन आग बताया जायगा।

आंत्र

जब तक आंत्र आली रहे तब तक सिर्फें रसाहार और मुबह घाम सेक पर मिट्टी की पट्टी, एमीमा और शक्ति के अमुबार एक पा दोनों समवे कमर-नहान, ऐठन म्पादा होमे पर पेह और पेट पर गरम का

गरम-ठंडी सेंक या कमी कमी मिट्टी की गरम पट्टी। छाँव के बिलकुल निष्कृष्ट जाने पर पहला दो दिन पसला मठा (दिन में तीन बार), फिर हल्की बिना छिलके की पक्की भाजी, और फिर साधारण भोजन पर आना चाहिए।

पुरानी छाँव के जाने में समय लगता है। इस हालत में दोनों समय नियमित कमर-नहान और चावल-दही या रोटी-भाजी का सहारा लेना चाहिए। नारते में रसदार फल।

नई छाँव में पके बेस का गूदा या कच्चे बेस को आग में पका कर उसके गूदे के साथ दही खाने से लाभ होता है।

दंठ

पेट का दर्द—

पेड़ पर मिट्टी की गरम पट्टी और उसके बाद सहने लायक कपूर गरम पानी का एनीमा। अगर जरूरत हो तो छाँव बंदे के बाद फिर पट्टी का दुहरा दीजिए। पुराना और बहुत दिनों तक चलने वाले दर्द में दो तीन बार पेड़ पर मिट्टी की गरम या ठंडी पट्टी, एक बार एनीमा और एक या दो बार कमर-नहान भी लेना चाहिए। गरम और ठंडी सेंक भी आसमाइए।

जब तक दब रहे कुछ न खाना चाहिए। बहुत दिन तक चलने वाले दर्द में रसाहार या सूत-पान और पीछे मठा पीकर रहना अच्छा होता है। गरम या ठंडे पानी के साथ नींबू या सत्तरे का रस सभी हालतों में लाभ के साथ दिया जा सकता है।

सिर और कान के दर्द—

सिर-दर्द में पेड़ पर (और गर्दन के पीछे के हिस्से पर) मिट्टी की पट्टी और एनीमा। सिर का दर्द अक्सर पेट की खराबी से ही होता है, इसलिए पेड़ पर मिट्टी रखने के बाद एनीमा देना चाहिए। पुराने सिर दर्द में कई दिनों तक कमर-नहान और उपस्थ-स्नान या रीढ़ पर गोली पट्टी भी जरूरी है।

मोमन के लिए बहुत तेज दद में सिर्फ रसाहार, कम तेज दर्द में फसाहार या चाकाहार और इसके दर्द में राखी माखी ले सकते हैं।

किसी भी दर्द में, खाट में और मोच में, दर्द के स्थान पर मिट्टी की पट्टी या गरम-और ठंडी सेंक (यह सिर में नहीं) या दोनों कुछ अन्तर देकर सब तक जारी रखना चाहिए जब तक दर्द दूर न हो जाय। अगर गहरी खोट और तेज या पुराना दर्द है तो भाजन-मुका पर भी ध्यान देना चाहिए। नीबू का रस किसी भी हासत में इस्तेमाल कर सकते हैं।

कान के दर्द में तिल्ली के तेल में नीबू का रस मिला कर और ठंडे जवा गरम कर धाका याका कान में छोड़ना चाहिए। कान के ऊपर और जड़ में चारों तरफ मिट्टी की पट्टी भी बांध सकते हैं। कान पर धा दी जा सकती है।

अपेन्डिसाइटिस

जहाँ पर छोटी आंत बड़ी आंत से मिलती है वहाँ पर, पास में ही एक छोटो सी चीज रहती है, जिस अंगरेजी में अपेन्डिक्स वर्मीफ़ॉर्म (appendix vermi form) कहते हैं। उसकी जलन सूजन और उससे ठमड़ी तकसीफ का 'अपेन्डिसाइटिस' कहते हैं। इसमें बड़ी परेशानी होती है, पेट की दाहिनी तरफ भयानक दर्द उठता है। विज्ञान डॉक्टरों की राय में अपेन्डिक्स एक बेकार अंग है और नरतर देकर इसे निकाल देना ही इसका सच्चा इलाज है। लेकिन प्राकृतिक चिकित्सकों की राय में यह एक जरूरी अंग है और यह बीमारी अपने दाप से होती है। इसके शुरू होते ही पूरा उपवास करना चाहिए। बीच बीच में सिर्फ गरम पानी पीना चाहिए। दद की जगह पर गरम सेंक या मिट्टी की गरम पट्टी, अब-अब दर्द बंद होने, देनी चाहिए। सरन लायक गरम पानी का हल्का एनीमा, अगर बन सके तो सुबह शाम नही ता एक

समय देना चाहिए। तीसरे रोज तक एक पूरा पनीमा दिया जा सकता है। दर्द के समय गरम पानी में कमर-नहान की तरह बैठने से भी लाभ होता है। जब दर्द शान्त हो जाय तो तीन चार दिन रस या मूत्र पर रह कर जब रसदार फल खाना शुरू करना चाहिए। अन्न देर से शुरू करना चाहिए। अन्न शुरू करने पर नहान भी शुरू कर देना चाहिए।

नरवर अभी जरूरी है जब कि बहुत दिनों की लापरवाही या ग़लत इलाज से इन्फेक्शंस में बीबाद आ गया है। अगर शुरू-शुरू में ही ठीक इलाज हुआ तो एक हफ्ते में तकलीफ़ बिलकुल जाती रहती है, लेकिन शरीर को ठीक करने के लिए महीने-बेह महीने का संयम और नहान इत्यादि जरूरी हैं।

जख्म

चार बातों पर ध्यान दीजिए—

(१) जख्म को साफ़ रखना। उसे हर रात गरम पानी से, जिसमें चार-छः बूंद नीबू के रस (ब्यादा नहीं) पड़े हों, अच्छी तरह धो लें।

(२) दिन में कई बार जख्म पर मिट्टी की पट्टी आध आध घंटे के लिए बंधा रखिए और पट्टी हटाने के बाद जख्म को ठंडे पानी से धो दीजिए। अगर जख्म पुराना और गंदा है तो मिट्टी की पट्टी के बाद उस पर माप-नहान भी दीजिए।

(३) जख्म को बराबर छिपा कर न रखिए। नारियल के छेक में चार-छः बूंद नीबू का रस डाल कर ऊपर से मरहम की तरह जब-जब लगाइए। मक्खी न बैठेगी।

(४) पुराने जख्मों के इलाज में मोहन-मुषार भी करना होता है। बड़े से बड़े जख्म का अगर साफ़ और ढँक कर रखा जाय, उस पर अगर दी जाय और राती दिन में दो बार नियामत कमर-नहान से या

वह अल्पम बल्द अशुद्धा हो जाता है। याद रहे कि शुद्धि-पूर्ण मोहन के कारण खून में खराबी न पैदा हो।

अगर कोई बड़ा फोड़ा निकल रहा हो ता फीरन ही भावन-मुषा, एनीमा-प्रपाग और कमर-नहान इत्यादि का सहारा लेना चाहिए। फड़ा या तो गायब हो जायगा या बहुत छोटा मुँह बन कर उस से मवाद निकल जायगा। जहाँ का चमका सफ़्त है वहाँ खीरा लगवाने की जरूरत पड़ सकती है। खीरे के बाद अल्पम को और जल्मों की तरह अशुद्धा कर लेना चाहिए।

दाँतों के रोग

दाँत भी शरीर के अंग हैं। सार शरीर की खराबी के कारण और ठसी के साथ-साथ दाँतों की जड़ में खराबी पैदा हो जाने से दाँतों के बहुत रोग होते हैं। दाँतों की खराबी का एक खास कारण है, 'मुसायब खीलों का खाना, जिससे दाँतों की कसरत नहीं हो पाती और दाँतों की जड़ में काफी खून नहीं पहुँचता। इन रोगों में 'मख्खो से खून निकलना' और 'पायरिया' मशहूर हैं। बिज्ञान् डाक्टर ता दाँतों का उसकाया कर ही दम लेते हैं। लेकिन क्या दाँतों के उसकाया देने से शरीर के अन्दर की खराबी दूर हो जाती है?

गठिया के रोगी के दाँत भी अक्सर खराब रहते हैं। उनसे कहा जाता है, 'दाँतों से बीन इत्यादि जहरीले पदार्थ निकलते हैं, जो वेड में जाकर खून को खराब करते हैं—इसलिए दाँत उसकाया दो।' ऐसा कहने वाले यह नहीं सोचते कि दाँतों में खराबी कैसे आई। प्राकृतिक विधिस्था से दाँतों की बीमारी और गठिया दोनों एक ही बार में खाम हो जाते हैं। इसका कारण यही है कि सारा शरीर खान-मुषा से जाता है और फिर उसमें किसी तरह की खराबी नहीं रह जाती।

दाँतों की खराबी सारे शरीर की खराबी से होती है, पर उनके विशेष कारण यह भी हैं—जवादा मिठाई, खास कर खीनी खाना, गरम-

गरम पीये खाना; गरम चीख खाने के बाद ठंडा पानी पी लेना; बर्फ, आइस-क्रीम और ऐसी ही ठंडी चीखों का इस्तेमाल, बहुत मात्रा में पान पार उनके साथ तम्बाकू खाना दाँतों को हर रोज साफ न करना, शक्कर दवाह्यो और मँगनो से दाँत धोना इत्यादि ।

दाँतों को अच्छी हालत में रखने के लिए शरीर के अन्दर का खून अच्छा होना चाहिये और खून में 'कैल्शियम' (calcium—चूना) और 'सिलिकोन' (silicon) नाम के दो पदार्थों का होना जरूरी है । इसलिए जो अपने दाँतों को अच्छा रखना या उनकी खराबियों को दूर करना चाहता है उसे चाहिए कि वह इस किताब में बताए ढंग से पहले फलाहार से अपना शरीर शुद्ध करे और तब अपने भोजन को ठीक करे । यह रखना चाहिए कि 'कैल्शियम' गाजर, समी तरह के साग, हरी मटर, मूली, नीबू, चुकन्दर सन्तरा, अमूर इत्यादि में और 'सिलिकोन' बिना छुने आटे की रटी, खीरा, ककड़ी, बे-छुटे चावलों के भात (जिसे माँड़ नहीं निकाला गया है), अजीर, किण्वित और खमूर इत्यादि में पाया जाता है । अगर कोई पहले तीन दिन के उपवास या साधारण और एनीमा प्रयोग के बाद १५ दिन सिर्फ फलाहार करे और फिर १ महीना तक एक वस्तु रोटी-साग और दो वस्तु दूध और एक लोकर रहे तो वह दाँतों की बहुत सी बीमारियों को भगा सकता है । बहुत दिनों के पुराने पायरिया में कुछ महीने इसी तरह रहना पड़ेगा, लेकिन इसमें कुछ संदेह नहीं कि वह अपने दाँतों को फिर से अच्छा कर लेगा ।

दुखते हुए मसूहों और दाँतों की हालत में मुँह और दाँतों को हर एक कुछ दिनों तक भाप नहान देना चाहिए । मसूहों की उँगलियों से हल्की हल्की मालिश करनी चाहिए । साथ ही साथ अगर कमर नहान और उपस्थ स्नान लिए जायें तो दाँतों के कठिन रोग भी अच्छे हो जाते हैं ।

दांतों का साफ करने के लिए बबूल, नीम और आम इत्यादि के दाहन काम में लाना चाहिए। कुछ लोग दांतों की जड़ के काटाने से दूर करने के लिए उसे रेत रेत कर साफ कराते हैं। यह ठीक नहीं है, क्योंकि इससे दांत कमजोर पड़ जाते हैं।

दांत सभी उखड़वाए जाय जब कि उनकी जड़ बिलकुल टोली न गई हो और दांतों पर कासासन और पीलासन जुरी तरह का गंद हो।

टॉन्सिलाइटिस

गले की कौड़ियों की सूजन के लिए अंगरेजी में इतना बड़ा नाम है। इस बीमारी में कांसी भी रहती है। डाक्टर इसमें भी मर्तुर का ही सारा सेत है और उस हिस्से को काट कर इस भ्रम में पड़ जाते हैं कि रेंज जाता रहा। वह बेचारा हिस्सा तो सिर्फ यह बताता था कि शरीर में विकार है, जिसका असर (प्रभाव) उस पर पड़ रहा है। मत्ता उसके काट देने से शरीर का विकार क्योंकि दूर हो जायगा? देखा गया है कि गिनकी कौड़ियां इस तरह काट दी जाती हैं उन्हें बुकाम या कई दूसरा रोग बना रहता है। इसलिए इस बीमारी का भी उनबाध, फटा-हार और मोहन-मुषार और दूसरे प्राकृतिक उर्गा के प्रयोग से दूर करना चाहिए। और उपायों के साथ-साथ कुछ दिनों तक हा रोग यनीमा का प्रयोग जरूरी है। कमी-कमी गर्दन और गले के मार-नहान से बहुत लाभ हाता है। कौड़ियां सभी निकलवाई जावें जब कि उसमें पोंन पड़ गई हो, लेकिन ऐसी हालत में मर्तुर के बाद मोहन-मुषार इत्यादि से शरीर को साफ-मुयरा कर लेना चाहिए। इस बीमारी के दूर जाने में कुछ समय लगता है, बबराना न चाहिए।

पचासीर

मांस प्रदाही (वह मांसी जो एक सीप में लकड़ टेढ़ी-मढ़ी इ'दी हुई मुंह से लेकर पालाने के रास्त तक है) के अलीर के हिस्से में

अच्छ होने और रक्त-संचार में बाधा पड़ने से यह बीमारी होती है। पुराने कब्ज और पाखाने के समय और लगाने से यह तकलीफ़ अक्सर आती है। यह बुझाने की जरूरत नहीं कि कब्ज की जड़ में कई सलाबियाँ रहती हैं। बवासीर की दो किस्में हैं—खूनी और बादी। बवासीर चाहे खूनी हो या बादी, इलाज एक ही है। इसके इलाज में इन बातों पर ध्यान देना चाहिए —

(१) तकलीफ़ शुरू होते ही उपवास और तब फलाहार पर रहना चाहिए।

(२) पुराने रोग में फलाहार की अवधि के बाद बहुत दिनों तक दिन में एक वक्त राखी और हरी पकी माँसी खाना और दो बार फलाहार करना चाहिए। दाढ़ खाना तब तक छोड़ देना चाहिए जब तक कि बीमारी बिल्कुल अच्छी न हो जाय। कई भी कब्ज करने वाली चीज न खानी चाहिए।

(३) शुरू में लगातार एनीमा-प्रयोग करना चाहिए और जमी कब्ज हो एनीमा का सहारा लेना चाहिए। खूनी बवासीर में एनीमा का पानी ऐसा हो कि यह न ठंडा ही हो न गरम। गरम पानी से खून आयेगा। ठंडे पानी में बहुत थोड़ा गरम पानी मिला कर पानी तैयार कर लेना चाहिए। गर्मी में ठंडे पानी से काम लेना चाहिए।

(४) पेङ्गनहान से बहुत लाभ होता है। सुबह-शाम पेङ्गनहान लेना चाहिए।

(५) तकलीफ़ की जगह पर मिट्टी की पट्टी या भाप-नहान या कमी-कमी दानों (पट्टी के बाद भाप-नहान) पहले दो रोज और आगे चार रोज हर तीसरे-चौथे रोज लेना चाहिए।

(६) सोने के समय अगर पाखाने के रास्ते से आध पाव बहुत ठंडा पानी (गर्मी में बर्फ़ मिलाई जा सकती है) आंत में थड़ा दिया जाय और वहीं रोक लिया जाय तो बहुत फायदा होगा। इसके लिए

'ग्लिसरीन सिरिंज' (glycerine syringe) काम में लाना चाहिए। यह न हाता एनीमा के र्यभ से भी काम लिया जा सकता है। यह दिन-रात खूनी मषाघोर के लिए जरूरी है और चिकित्सा के शुरू में लगातार दस पन्द्रह दिनों तक इस जारी रखना चाहिए। बाद में भी ठंडा पानी चढ़ाया जा सकता है।

यह बीमारी जरा देर से आती है। इसमें नरतर से सच्चा हाव नहीं होता क्योंकि अन्दर खराबी बने रहने से नरतर के बाद फिर हो जाती है। लेखक ने एक ऐसे रोगी का आच्छा किया है, जिसने १ बार नरतर लिया था पर आच्छा न हो सका था।

यक्ष्मा

शुरू शुरू की (दूसरे दर्जे के शुरू तक) यक्ष्मा (तपेदिक, पाइसि/ प्राकृतिक चिकित्सा से निश्चय ही जाती है, लेकिन अगर रोगी की जीवन-शक्ति का ह्रास हो गया है या उसका फरफा या शरीर का कई जरूरी अंग इसना खराब हो गया है कि वह सुधार नहीं सकता तो ऐसा रोगी आच्छा नहीं हो सकता।

यक्ष्मा के रोगी की चिकित्सा में इन बातों पर पूरा ध्यान दीजिए—

(१) यह बराबर ही ऐसी खुली जगह में रहे, जहां उसे छोटें आगते साफ हवा मिले। इसी से यक्ष्मा के रोगियों को नदी में नाव पर या ऊँचे पहाड़ी इलाक़ों में रहना बताया जाता है। अगर यह न हो सके तो ऐसा प्रयत्न (इन्तजाम) करूँ करना चाहिए कि रोगी सन्दी, साफ़ और खुली जगह में रहे। जाइों में भी रात के समय उसे रमाई या कम्बल से अच्छी तरह ढक कर ऐसी जगह में रखना चाहिए, जहाँ हवा थोड़ा आती-जाती हो।

(२) दिन में उसके सारे नंगे शरीर में जितनी ज्यादा देर तक हो सके साफ़ हवा और सन्दी (धूप नहीं) लगे। इस छम्पास को पहले ५ मिनट से शुरू करके समय की धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए।

तक़्त होने पर धूप-नहान शुरू करना चाहिए।

हवा, राशनी और धूप में ही यक्ष्मा रोग को भगाने की सच्ची शक्ति है।

(३) रोगी को काफ़ी आराम मिलना चाहिए।

(४) कमजोर रोगी से उपवास न कराना चाहिए। शक्ति के अनुसार एक बार गाय या बकरी का कच्चा दूध, दूसरी बार रोटी और एक भाजी, तीसरी बार एक फल और दूध और चौथी बार दूध का दार और घोड़ा दूध हर रोज़ देना चाहिए। यह सुझाव रहे कि मात्रा रतनी ही हो जो पच जाय। अण्डा हा अगर रोगी तीन बार भोजन करे—एक बार, किशमिश और दूध, दूसरी बार, रोटी और भाजी तीसरी बार, सेब की तरह का फल या फिर किशमिश या दूध लेकिन अगर कमजोरी ज्यादा है तो थोड़ा थोड़ा भोजन कई बार देना चाहिए।

रोग शुरू होते ही एक दिन उपवास, फिर २-३ दिनों तक रसाहार करके अगर १५ दिनों तक दिन में ४-५ बार दूध पीकर ही रोगी रहे और सब दो बार फल और दूध और एक बार रोटी-भाजी खाने लगे तो बहुत लाभ है। दूध की मात्रा एक बार ३ छटाक से शुरू करके ५-६ छटाक तक हो सकती है। यक्ष्मा में रोगी का वजन जल्दी जल्दी घटता है, इसलिए बाद में उपवास वर्जित है। आगे चलकर मांस में अच्छे गाय के दूध का घोड़ा मक्खन (रोटी के साथ) मिलाना चाहिए। इस रोग में दूध, मक्खन, भठा से बहुत लाभ होता है। पर मात्रा इतनी ही रहे कि आसानी से पच जाय।

इसी तरह महीने, सया महीने, जेड़ महीने के बाद २ दिन का रसाहार करके अगर १५ दिन सिर्फ दूध पर रोगी रहे और फिर चोरे-भरे दूध फल और एक बार रोटी भाजी के अलावा २-३ बार दूध पीकर रहे तो वह निश्चय अण्डा हो जायगा।

नमक छोड़ देना बहुत लाभदायक होता है। इस रोग में हरे अण्डा पकरी का दूध होता है।

इस रोग के आरंभ में हर रोज तीसरे पहर या शाम को दो सुत्तार हो जाता है और तबियत गिरी गिरी रहती है। उम्मी अमर है अचूक चिकित्सा के रंगों से काम लेना चाहिए—१ दिन ठण्डा, २ ३ दिन रसाहार, फिर १५ दिन सिर्फ गुग्गुलुहार, इसके बाद १५ दिन १ वा २ बार पल्ल-दूध, १ बार सिर्फ दूध और १ बार (दिन में) रोटी-माटी, सवा महीने के बाद फिर इस क्रम को दुहराना चाहिए। इस तरह करते रहने से नया रोग ३-४ महीने में जरूर चला जाता है।

(५) हर रोज एक बार, नहीं तो एक दिन बीन देकर, एनीमा।

(६) बीच बीच में जब कभी छोटे शयन के आधे भित्ति ठार में लहसन के दा-घार बूँद डालकर रागी का देना चाहिए।

(७) भोजन, घून-नहान और कमर-नहान इत्यादि का एक अच्छा कार्यक्रम हर रोज के लिए बना लेना चाहिए, जैसा

६ बजे सुबह—मेहन-नहान। फिर गरम कपड़ा ओढ़कर लेटना या अगर शक्ति हो तो शक्ति मर टहलना।

७-१० बजे सुबह—एक पाव दूध और एक सठरे क नारता।

८ बजे से १०-१० बजे तक हवा और राशानी में लेटना।

१०-१० बजे सुबह—पूरा नहान या मोले कपड़े से बदन को अच्छी तरह पोछ लेना।

११ बजे सुबह—पल्ल-दूध या रोटी-माजी खाना। कुछ दिनों के बाद पाका माय का मकलन लिया जा सकता है।

१ बजे दोहर—पानी पीना।

२ से ३ बजे तीसरे पहर—हवा और राशानी में लेटना। अगर कभी मासूम हो तो एक पतली चादर ऊपर से डाल सकता है।

३ बजे—पेड़ पर मिट्टी।

४-१० बजे कई मीठा फल और दूध या ऐसा मठा, जो लहटा हो।

६-१० या ७ बजे शाम—कमर-नहान और उसके बाद शक्ति-मर टहलना या गरम कपड़ा आदरकर छोटना।

८ बजे रात—गुनसके या सेब और दूध या सिर्फ दूध।

रोगी की अवस्था के अनुसार ऊपर का नमूना देख कर एक कार्य में बना लेना चाहिए। यद्यपि के शुरू में बहुत से रोगी इस अवस्था में रहते हैं कि वे टहल सकें। उनके लिए शक्ति मर टहलना और धीरे-धीरे टहलने की मात्रा को बढ़ाना बहुत हितकर होगा। रोगी का गर्मी से रवाना चाहिए। गर्मी में रोगी कमजोर हो जाते हैं। इसीलिए पहचानों से बचना अच्छा होता है, पर दूसरी जगहों में भी गर्मी से बचने का साधन हो सकता है।

अनेक की चक़रत नहीं कि ऐसे अनेक रोगी, जिनकी हालत बिल्कुल ठीक नहीं हुई थी, प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छे हो गये हैं। समय जरूर होता है, इसलिए धैर्य-पूर्वक चिकित्सा करनी चाहिए।

दिन रोगियों के कम में मवाद या पतले दस्त आने लगते हैं उनका रोम कठिन समझना चाहिए। ऐसी बहुत हालत में कोई चिकित्सा काम नहीं करती।

रक्त चाप का घटना

इसे अंगरेजी में हाई-ब्लड प्रेशर (high blood pressure) कहते हैं। यह अमीरों की बीमारी है और ज्यादातर उन्हीं को होती है, जो चाय, कद्दा, शराब, कपास, अंडे, तम्बाकू, सिगरेट आदि बहुत मात्रा में इस्तेमाल करते हैं और मुस्ती काहिली की मिन्यगी बिताते हैं। खून से जाने वाली नली में विकारों के इफ़ता हा जाने से नली सख़री पड़ जाती है और खून के दौरान में रुकावट होती है। इसीलिए दिल

को ज्यादा काम करना पड़ता है, जिससे रून का दबाव बढ़ जाता है— सिर में चक्कर, दिल में पमराहट और कई तरह की परेशानियाँ होती हैं। फातिम भी हो सकता है।

इसके लिए पहले तीन दिन का उपवास, फिर ३-४ दिन या ज्यादा दिनों के लिए किसी किसी हालत में एक सप्ताह उपवास और १५-२० दिन रसाहार की जरूरत पड़ती है। रसाहार, फिर कुछ दिनों (लगभग तीन हफ्ते) के लिए फलाहार, सब नियमित भोजन (दो बार फल और एक बार रोस्टी-भाजी) और फिर डेढ़-दो महीने के बाद फिर उपवास और उसके बाद नियमित भोजन करना चाहिए। कुछ दिनों के बाद कम नहान और उपस्थ स्नान (या रीढ़ की गीली पट्टा) दोनों ही साथ शुरू किए जा सकते हैं। एनीमा का समय ठीक करके शुरू से ही एनीमा कुछ दिनों तक रोज लेना चाहिए। तकनीक कम होने के बाद प्राकृतिक भोजन पर ही रहना चाहिए। इसमें घृत नहान या भाप-नहान वर्जित है। सिर का चक्कर, परेशानी, नींद न आना इत्यादि लक्षण पहले ठहराव और फलाहार और फिर नहानों या रीढ़ की गीली पट्टी से जड़ हो जाते हैं। इसमें रागी का आराम करना चाहिए और शान्त रहना चाहिए। धीरे धीरे ट्रेनिंग का अभ्यास बढ़ाया जा सकता है।

घटा हुआ रक्त-चाप

जिस तरह रक्त-चाप बढ़ने की बीमारी होती है उसी तरह रक्त-चाप के घटने या कमजोर पड़ने की भी बीमारी होती है। इस बीमारी में सिर खाली काखी माझूम होता है और सिर के हस्केपन और गाली रहने की अवस्था के कारण कमजोरी बनी रहती है। सबसे समय देर लक्षणाते से माझूम होते हैं, रोगी गिर भी सकता है। बड़े रक्त-चाप से फिर भरा भरा रहता है और बड़े रक्त-चाप में फिर खाली-गाली या माझूम होता है। इस अवस्था को दूर करने के

लिए पहले एक दिन उपवास, दो दिन रसाहार, तब पांच-सात दिन सिर्फ फलाहार (दिन में तीन बार, एक समय एक तरह का फल), दसों समय एनीमा, फिर तीन हफ्ते तक फलाहार और हर बार फल के साथ थोड़ा-थोड़ा दूध, बीच-बीच में छोटे चम्मच भर शहद (दिन में दो बार) और टहलने का काम बनाना चाहिए। तीन हफ्ते के बाद दो बार फल-दूध और एक बार रोटी भाजी और सुबह शाम कमर-नहान के बाद टहलने से बहुत लाभ होगा। काफी दिन तक चिकित्सा चलनी चाहिए।

दिमाग की खराबी

सभी दिमाग की खराबियों के लिए और मृगी इत्यादि के लिए भी यही इलाज करना चाहिए जो रक्त-श्राप के बढ़ने के समय में बताया गया है। उपवास-नहान शुरू से लेना चाहिए।

फालिज, लयथा

शुरु में तीन से पांच दिन तक रोगी का उपवास और तब रसाहार पर रखकर या सात दिनों तक लगातार रस पर रखकर दिन में दो या एक बार एनीमा का प्रयोग करना चाहिए। फिर फलाहार और बीच-बीच में एक-दो दिन के लिए रसाहार या उपवास। चार-पांच दिन सिर्फ पत्तों पर रखकर उसके बाद हर बार फल के साथ तीन-तीन छुट्का दूध देना चाहिए। फिर एक बार रोटी-भाजी और दो बार फल-दूध। और सभी इलाज ऊपर दिए रक्त-श्राप के इलाज की तरह होंगे। इसके बहुत दिनों तक काम के इलाज करना चाहिए। मांस का शोरबा, मंडा इत्यादि बिल्कुल वर्जित है।

मैं एक ऐसे सज्जन का मानता हूँ, जिन्हें लगभग ३० वर्षों तक मैं यही तरह फालिज का शिकार होना पड़ा। तब से उन्होंने भ्रम खाना

छोड़ दिया। विषै फलाहार से ही वे स्वस्थ हो गये। दूसरा कोई भी इलाज नहीं किया।

याद यह है कि ज्यादातर बीमारियाँ म्याने-मीन की बदपरदेजों और इसी तरह फुदरस के दूसरे कामूनों का ठाकने से होती हैं। जैसे ही आरम्भ करने को सम्हालता है जैसे ही शरीर के अन्दर की प्राकृतिक शक्ति खराबी को निष्कासने और शरीर की मरम्मत करने में लग जाती है। इस बात को अच्छी तरह समझना चाहिए—शरीर के अन्दर ही वा ताकत है, जिससे अन्न आपसो यह ठीक कर ले सकता है। उसके सामने की अड़चनों को दूर कर देना चाहिए।

लकड़ा, फाल्गुन कई तरह के होते हैं। एक तो यह, जो रक्त-वायु के बढ़ने से होता है, दूसरा यह, जो घटे रक्त-वायु की हालत में होता है। बड़े रक्त-वायु में जब इस रोग का दौरा होता है तो आसानी से एक-एक गिर जाता है और उसका कोई अंग या एक तरफ का सारा शरीर निर्भीक सा हो जाता है। घटे रक्त-वायु वाले रोग में एक-एक का दौरा नहीं होता, बल्कि धीरे धीरे कमजारी बढ़ती है और एक एक करके अंग सुप्त होने लगते हैं। बड़े रक्त-वायु वाले रोग में शुरू-शुरू में हाँ-उ-बास और रसाहार भरती है, घटे रक्त-वायु वाले में पहले फलाहार (७ से १० दिनों तक), फिर फल और दूध (१५ से २० दिनों तक), फिर नियमित मांजन (१५ दिनों तक) और तब इसके बाद रसाहार (३ से ५ दिनों तक) करना चाहिए। रसाहार के बाद फिर फलाहार और नियमित मांजन पर आना चाहिए। इस अवस्था में धीरे-धीरे चलना और उसकी मात्रा और तेजी बढ़ाकर और टहलना बहुत लाभदायक होता है। मांसिय दानों की हालत में लाभदायक है।

धीरे-धीरे

(१) शरीर में ताकत हाँ तो एक से तीन दिन का उरबास या रसाहार और दिन में दो बार एनीमा-प्रवाह।

(२) पन्द्रह दिन के लिए फलाहार और दिन में एक या दो बार एनीमा का प्रयोग ।

(३) फिर पन्द्रह दिन के लिये फलों के साथ थोड़ा थोड़ा कच्चा दूध या मठा लेना । चकरात होने पर एनीमा प्रयोग ।

(४) फिर एक समय रोटी और एक-दो भाजी और दो समय फल और दूध । कुछ दिनों के बाद दोनों समय रोटी-भाजी और एक समय फल-दूध (सुबह में) ।

(५) फल-दूध के भोजन के समय से ही एक महीने के लिए दोनों समय कमर-नहान और फिर एक महीना एक बार कमर-नहान और दूसरी बार उपस्थ-स्नान । कुछ दिनों के बाद दोनों समय उपस्थ-स्नान । अगर उपस्थ स्नान न इन सके तो सुबह में कमर-नहान और तीसरे पहर पीठ की गीली पट्टी लेनी चाहिए ।

(६) हफ्ते में एक बार धूप-नहान और उसके बाद कमर-नहान ।

(७) ताकत भर टहलना या कसरत । माँसा खीरे-खीरे बढ़ाई जाय ।

समय छः महीने से लेकर दस-दो वर्ष तक लग सकता है ।

इस रोग में अक्सर लोग हतोत्साह रहते हैं । कुछ भाग और पुस्तकें भी इस रोग की भयानकता का बयान करके रोगी को पस्त-हिम्मत बनाये रहते हैं । यह ठीक नहीं । खीय-दाप खराब, बहुत खराब, बकर है, लेकिन हतोत्साह होने का भी कोई कारण नहीं है । ब्रह्मचर्य के पालन के लिए पेट का बिलकुल साफ रहना बहुत जरूरी है, नहीं तो शरीर के अन्दर ही उधेयना होती है, जिससे ब्रह्मचर्य भग के कई उपाय सूझते हैं । पेट साफ रहना, सत्संग, खुले स्थान में रहना और काफी कसरत करना जरूरी है ।

गंजापन, चंदजापन

सिर के बालों के गिर जाने को गंजापन कहते हैं । प्राकृतिक चिकित्सा से यह रोग भी दूर हो जाता है । अमेरिका के प्राफेसर चार्नोल्ड

एहरेट के सिर के बाल बिलकुल गिर गए थे। दो वर्ष के सिद्ध फलाना और बीच-बीच में उपवास से उनके बाल पहले की तरह उग गए, साथ ही शरीर पूरे तौर से स्वस्थ हो गया। नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिये —

(१) नहानों से, स्नायुकर कमर-नहान से, बहुत मर मिलती है।

(२) सिर को जब कभी फुसड़ मिले, ठेंगलियों की नोक से पीरे-धारे रगड़ना चाहिये। यह राग क शुरू में जरूरी है। नहाते समय ऐसा करने से बहुत लाभ होता है।

(३) नीबू का काटकर उसके छाये टुकड़े से नहाने के करते शि का मसना चाहिये।

(४) रात में सोते समय नारियल के तेल में नीबू का पाका रब मिलाकर उससे सिर की हल्की रफ़की, लेकिन कुछ देर तक, मासिक कानी या करानी चाहिये।

(५) मासक-सुषार इत्यादि से सारे शरीर की तन्दुरुस्ती का बड़ाहये, सिर के बाल उग आयेगें।

(६) तथा गासन के छन्दास से बहुत लाभदा होता है। यह और कसरतों का साथ आगे बताया जायगा।

इसी तरह बालों का कुसमय ही कपेद हमा भी रोका जा सकता है। अगर बाल की जड़ें नष्ट हो गई हैं तो चंदलापन नहीं जा सकता। मिनका सिर बिलकुल घटाट हो गया है उनके लिये आशा नहीं है।

मुटापा, दुधलापन

दानों अमल में एक ही राग का रूप है। शक्ति भर उत्पन्न, फिर १५ दिन का फलाहार, बीच-बीच में उपवास, नियमित भोजन, कमर-नहान और ठण्ठ-नहान, कमरत इत्यादि उपचारों से काम लीजिये।

दुबला होने के लिये दूध, घी, मक्खन कुछ दिनों तक बिल्कुल खोजना चाहिये। आगे चलकर दूध के बदले मूठे का व्यवहार करना चाहिये।

अगर उसमें नीबू निचोड़ लिया जाय तो और लाभ हो। दिन में एक बार एक गिलास गरम पानी में एक नीबू निचोड़कर पी लिया जाय तो और अच्छा है।

मोटे होने के लिये पहले २-३ दिन उपवास करके धीरे-धीरे दूध की मात्रा बढ़ानी चाहिये।

अगर शरीर की अन्दरूनी सफाई करने के बाद समुचित मोशन किया जाय तो वजन बढ़ेगा और शरीर मांसल होगा। कुछ दिनों के निश्चित मोशन के बाद राटी के साथ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में गाय का मक्खन या घी खेंना चाहिये। पिलसजूर या अंधीर के साथ मक्खन खेंना भी सहायक होता है। मात्रा पर जरूर ध्यान देना चाहिये। किसी तरह भी अपच न हो।

दुबला और मोटा होने के लिये, दोनों ही बातों के लिए, कसरत जरूरी है। एक ही तरह की कसरतों से दोनों काम बनते हैं, लेकिन दुबला होने के लिये उसी कसरत को जल्दी-जल्दी और तेजी से दुहराना चाहिये और मोटा होने के लिये धीरे-धीरे। हर हालत में कसरत की मात्रा पर ध्यान देना चाहिये। मोटे लोगों के लिये पहले टहलना शुरू करना ही ठीक होगा। मुटाई कम करने में यह देखना चाहिये कि वजन बहुत जल्दी-जल्दी न बढ़े, नहीं तो दिल की कमजोरी बढ़ेगी।

मिल की धड़कन

यह बीमारी ज्यादातर दिल की खराबी या कमजोरी से नहीं बल्कि पेट की खराबी से होती है। पेट की वायु का असर दिल पर पड़ता है। अगर दिल की कमजोरी भी हाँ हाँ भी इलाज यही है। पहले फसाहारे से

शुरू कीजिये। उपवास बहुत लाभदायक है लेकिन कमजोर दिवसों को उपवास से घबराहट होती है। इसलिये कुछ दिन के फलाहार, पेकूनहान, मिष्टी की पट्टी और एनीमा-प्रयोग के बाद एक-दो दिन रस-हार पर रहना ठीक होता है। इस तरह पत्रह बीस दिन फलों पर रहकर फल और मठा या दूध पर रहना चाहिये। फिर सन्दुर्बस्ती के दिनों के मोहन और विविध नहान। दिल की बीमारियों में घूप या माप-नहान वजित है।

नाड़ो-संस्थान की दुर्बलता

इसको अँगरेजी में न्यूरसथीनिया (neurasthenia) या नवस ब्रेक डाउन (nervous breakdown) कहते हैं। इसमें सारे शरीर में बहुत सुस्ती, दिमाग में सुस्ती, घबराहट, चिकचिकापन, नींद का न आना या कम आना इत्यादि लक्षण प्रकट होते हैं। पेट की खराबी, काफी आराम न करना, हल-चल की मन्दगी, प्रसन्न्य के अभाव इत्यादि से ऐसी दशा होती है। इसका इलाज वैसा ही करना चाहिये जैसा कि रक्त-चाप के बढ़ने पर लेकिन इसमें काफी दिनों तक शारीरिक और मानसिक आराम बहुत जरूरी है। रोगी के संबंधियों को चाहिये कि उसे आराम दें और किसी भी तरह चिढ़ने कुढ़ने का मौका न दें। इस रोग वाले के लिए जरूरी है कि वह प्रसन्न-विष और उदास-मुक्त रहे। उसे स्वयं और घर वालों का भी इसके लिये प्रेरित करना चाहिये।

कोप-शुद्धि

कोप-शुद्धि या आत्म-नकुल एक ऐसा रोग है, जो कमजोरी के कारण होता है और शरीर को काहिल बनाये रहता है। यह रोग भी, अगर कई साल का पुराना न हुआ हो तो, प्राकृतिक उपचारों से जाता है। मीन-

देखा है कि अक्सर उपवास और फलाहार के दिनों में ही मेरे मरीजों की अय-शक्ति में बहुत कुछ कमी हो गई है। इसलिये इस राग की चिकित्सा पहले तीन दिनों के उपवास, २० दिनों के फलाहार और फिर फल और दूध के मोहन और साथ ही साथ एनीमा प्रयोग से शुरू करना चाहिये। फल और दूध खाने के दिनों से कमर नहाने इत्यादि और हर हफ्ते मान-नहाने छाना भी शुरू करना चाहिये।

बच्चों के राग

बच्चों के रोगों के प्रायः वही इलाज हैं जो बड़ों के लिये हैं। छोटे बच्चों के दूध पिलाने का समय आना होना चाहिये। डेढ़ साल से पहले उन्हें धन न देना चाहिये।

इस विषय पर 'बच्चों का पालन-पोषण' नामक खंड में, जो आगे है, बातें विस्तार-पूर्वक बताई गई हैं।

• स्त्री रोग

इस संबंध की बातें एक अलग खंड में आगे बताई गई हैं।



ऐसे बहुत से छोटे-माटे रोग बच रहे हैं, जिनका इलाज यहाँ नहीं बताया गया है, लेकिन अगर पाठक ने पहले के पृष्ठों को अच्छी तरह पढ़ा है तो वे जरूर समझ सकेंगे कि किस रोग का इलाज किस तरह करना चाहिये। रोगी की शारीरिक अवस्था का अच्छी तरह समझ कर इस विचार में दिये उपायों का नियम के साथ लगाना चाहिये।

यह संभव नहीं कि सब तरह के रोगों का उपचार बताया जा सके। कभी-कभी बहुत से लक्षण एक ही साथ होते हैं। ऐसी हालत में चिकित्सक को समझदारी से काम करना होता है। एक बार मुझे एक सात साल का रोगी बच्चा मिला। उसे गर्दनवाक़ बुखार (meningitis)

था। लक्षणों में बेहोशी, बाली का बन्द हा जाना, निमोनिया, पत्रे दस्तों का आना थे। पहले उसे दिन में २ बार पेड़ पर मिट्टी को पट्टी दी गई और १ बार सारे शरीर की गीली पट्टी दी गई। तीन बार दिन में उसके सभी लक्षणों में कमी हुई। फिर एनीमा दिया जाने लगा। दो-तीन दिनों के बाद एनीमा के रंज के सहारे उपस्थ-स्नान दिया जाने लगा। इस तरह धीरे धीरे सुविधा के अनुसार कई तरह के उपचार काम में लाये गये, बच्चा तीन हफ्ते में मला-धँसा हा गया।

चिकित्सा के सभी नियम हैं। वे बताये जा चुके हैं। सम्मदारी से काम लेना चाहिये।



वर्नर मेकफ्रडन

न्यूयार्क (अमरीका) निवासी धारीरिष योग्यता
 के सिद्धान्तों के उत्साही प्रवक्तक और समार प्रमिउ
 प्राकृतिक विविस्मक

पुराने रोगों का इलाज

इसके पहले आ बीमारियों के इलाज बताये गये हैं उनमें भीर्ण (पुराने) रोगों के इलाज भी हैं। लेकिन ऐसे रोगों पर खास रायनी हासने के लिए यह अध्याय लिखा जा रहा है।

पुराना रोग किन्ने कहते हैं—

ठम्मीद है कि पाठक अब तक यह समझने लगे हैं कि पुराना या भीर्ण रोग (chronic disease) किसे कहते हैं लेकिन उसके लक्षण फिर भी यहां दुहराये जाते हैं। जिस रोग में बहुत सेज तकलाफ़ नहीं रहती, जो बहुत दिनों तक, अक्सर मरने तक, चलता है और जिसके कारण आदमी न तो मरता ही है और न जीते रहने का ही आनन्द पाता है, उसे पुराना या भीर्ण रोग कहते हैं। जब शरीर में अपनी मात्रा में जीवन-शक्ति रहती है तब तो शरीर अपने अन्दर के विकारों का नये या तीव्र रोग (acute disease) के रूप में बाहर निकल देता है। नये रोग कुछ दिन रह कर चले जाते हैं, और अगर उनकी उचित चिकित्सा हुई तो, वे शरीर को पहले से ज्यादा अच्छी दस्तव में छोड़ जाते हैं। लेकिन अगर नये रोग अनुचित दवा और मज्ज या और गलत तरीकों से बार बार शरीर के अन्दर ही दबा दिये जाते हैं, और साथ ही जब शरीर में काफी जीवन शक्ति नहीं रहती, तो पुराने रोग लगे हो जाते हैं। अब भी रोग पुराना हो सकता है, पर मगर पुराने रोगों में दमा, पयासीर, पुराना गठिया, रक्त पान का बढ़ना या घटना, बहुमूत्र, दिस और गुर्दे की बीमारी, एडिमा, फेफड़े के रोग इत्यादि की गिनती है। इनमें से बहुतों के इलाज का तरीका पिछले अध्याय में बताया गया है। जिन रोगों के नाम पिछले अध्याय में नहीं हैं उनका इलाज भी और रोगों की ही तरह किया जाता है।

क्या पुराने रोग भी अच्छे हो सकते हैं—

बहर। जब तक शरीर के अन्दर इतनी जीवन-शक्ति है जिसे उचित दवा से जगाई जाने पर रोग के पुरानेपन का नयापन में बदल दे तब तक कोई भी रोग दूर किया जा सकता है। बिद्वान् डाक्टर अक्सर इन बीमारियों का असाध्य (ला-इलाज) कह कर छोड़ देते हैं, पर प्राकृतिक चिकित्सा वाले इनको निर्मूल कर शरीर का फिर से नया बना देते हैं। शत यही है कि शरीर में जीवन शक्ति बच रही हो, जिसे जगाया और पुष्ट किया जा सके। बहुतों के अन्दर, जिन्हें असाध्य रोग के रोगी कह कर छोड़ दिया जाता है, काफी जीवन-शक्ति बची रहती है। अगर जीवन-शक्ति का बहुत हास हो चुका है और शरीर का कोई बहरी बचपुर्वा बिन्दुस्त ही खराब हो गया है तो रोग दूर नहीं हो सकता। इसी से कहा जाता है कि उचित चिकित्सा से सभी रोग अच्छे हो सकते हैं पर सभी रोगी अच्छे नहीं हो सकते। जिनकी जीवन-शक्ति करीब करीब खत्म हो चुकी है वे अच्छे नहीं हो सकते। लेकिन ऐसे रोगियों में प्राकृतिक चिकित्सा से काफी आराम मिलता है। और उनके अन्तिम दिन कुछ सुख से बीतते हैं, लेकिन उनके मरने के लिए सारा रूप प्राकृतिक चिकित्सक के मते मड़ा जाता है। और, इस ऊपर वाली बात का—जीवन-शक्ति का जगा कर रोग को दूर करने को—अभी तरह समझना चाहिए। जीवन शक्ति ही वह शक्ति है, जो मनुष्य का जीवित और समुक्त रखती है, जो शरीर को मलाई के त्रिये, उसके अन्दर के पिंजारों का निकालने की गरज से नये रोग पैदा करती है और फिर से शरीर का मलाई खंगा बना लेती है और जिसके कमजोर पड़ जाने से पुराने रोग शरीर में अपना घर बना लेते हैं। अगर इस जीवन-शक्ति को फिर से मजबूत किया जाय तो वह इन पुराने रोगों का भी बाहर निकाल देती है।

वहाँ पर एक समझने की बात यह है कि जीवन-शक्ति को फिर से बढ़ाना दो-चार दिन, या दो-चार हफ्तों, की क्रिया नहीं है। अब तक बीरे-बीरे सारी खराबियाँ नहीं निकल जाती जीवन-शक्ति पहले की तरह नहीं हो पाती; साथ ही अब तक जीवन-शक्ति काफ़ी अच्छी नहीं होती खराबियाँ निकल नहीं पाती—इससे इस क्रिया में महीनों, कभी-कभी कई साल, लग सकते हैं। अनुचित दवा के प्रयोग का प्रभाव भी शरीर में बना रहता है, उसके निकलने में भी समय लगता है।

जो रोगी अप्रैर्य के कारण हठोत्साह हो जाते हैं या खाने-पीने में बसबस करने लगते हैं वे या तो पूरा पूरा अच्छे नहीं होते या ज़रूरत से ज्यादा समय में अच्छे होते हैं।

जीन रोगों का दूर करने के लिए हृदय के साथ संयम चलाना, प्रसन्न-चित्त और आशायुक्त बना रहना आवश्यक है।

लेखक का अनुभव है कि आशायुक्त रहने वाला कठिन रोग का रोगी शीघ्र अच्छा होता है लेकिन उससे कम कठिन रोग का रोगी अपने अप्रैर्य के कारण ज्यादा समय लेता है।

पुराने रोगों का इलाज—

पुराने रोगों के इलाज में जीवन-शक्ति को बढ़ाने पर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए इतनी बातें जरूरी हैं :—

(१) उपवास फलाहार, सुषरा मोहन शक्ति के अनुसार फिर बंद-पी महीने बाद उपवास-फलाहार और मोहन-सुषार। इससे शरीर के अन्दर के विकार निकलेंगे और शरीर इस लायक होगा कि उसमें जीवन-शक्ति का पूरा संचार हो पावे। ज़रूरत से ज्यादा किये गये मोहन को पचाने में जीवन-शक्ति का हास होता रहता है। मोहन-सुषार और बीच-बीच के उपवास से यह पचाने का काम दृढ़ हो जाता है, और बची हुई जीवन-शक्ति रोग के बाहर निकालने में लग जाती है; साथ ही सन अच्छा बनता है।

अगर रोगी बहुत ज्यादा कमजोर है तो उसे पहले उपवास न करा के फलाहार पर रखते हैं फिर फल और दूध या मठा। इसके बाद तीन हफ्ते या एक महीने तक सुधरा भोजन। तब १३ दिनों का उपवास— इस तरह उसे धीरे-धीरे उपवास के लिए तैयार करते हैं।

उपवास या रूसाहार या फलाहार के बाद अक्सर सोग छूट कर लाने लगते हैं। वे समझते हैं कि फिर उपवास करके ठीक कर लेंगे, लेकिन उपवास और असंयम से शरीर खींचा-खानी की हालत में रहता है और धीरे-धीरे कमजोर पड़ता जाता है। उपवास या फलाहार के बाद संयमित भोजन (पहले कुछ दिनों तक दो बार फल-दूध या फल-मठा और एक बार रोटी (या चावल)—भाजी और फिर एक बार फल और दूध या मठा और दो बार रोटी-भाजी। अगर वाहन-शक्ति बहुत कमजोर है तो एक बार फल और दूध या मठा और एक बार रोटी-भाजी) पर रहना आवश्यक है। विरक्त अण्डे और तगड़े हो जाने पर थोड़ी बढ़कर देवी निभ सकती है, पर चिकित्सा के बीच में असंयम न करना चाहिए। ७-७ १० बजे सवेरे फल-दूध (पावमर या तीन छटोके), १-१० बजे दोपहर सलाद, रोटी-भाजी और ७ १० बजे शाम रोटी-भाजी और १५-२० मुनक्के या ३-४ जमीर या गिन-खगूर किसी के लिए भी काफी हैं। लेकिन भोजन के प्रकार और परामर्श का निश्चय व्यक्तिगत शक्ति और आवश्यकता पर निर्भर है। आवश्यकता इस बात की है कि काफी मात्रा हा पर किसी तरह भी अपच न हो। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

(३) नियमपूषक एनीमा का प्रयोग। कम से कम तीन हफ्ते या एक महीना शुरू में लगातार। पहले हफ्ते में सेर भर गरम पानी, दूसरे हफ्ते में डेढ़ सेर न गरम न उबड़ा और अंत में आध सेर मामूली तंडा। उम्र और शक्ति के अनुसार पानी की मात्रा हो।

(४) कसरत या टहलना और साथ ही क्रियाएँ। इनसे जीवन-शक्ति बढ़ेगी और मोजन के पचने में और पेट के साफ रहने में मदद मिलेगी। इससे खून अच्छा हो जायगा और रोग का शरीर के बाहर निकाल सकेगा। लेकिन कसरत तभी करनी चाहिये, जब कि शरीर में ताकत हो। कसरत की मात्रा भी धीरे धीरे बढ़ानी चाहिए। पहले दोनों समय टहलने से शुरू करना चाहिए, फिर एक समय कसरत और दूसरे समय टहलना। टहलना भी शक्ति के अनुसार हो।

(५) धून-नहान, जिससे भी जीवन-शक्ति बढ़ेगी और साथ ही शरीर के विकार दूर होंगे। इसे भी बहुत कमजोरी की हालत में या दिन भी कमजोरी या बड़े रक्त-चाप में न लेना चाहिए। शक्ति बढ़ने पर इसे आरम्भ किया जा सकता है। सप्ताह में एकबार साधारण तौर पर काफी होगा।

(६) मिट्टी और पानी का इस्तेमाल। इससे भी बड़ी बात होगी।

(७) आराम। यह बहुत जरूरी है। आराम और बे-फिक्र होकर सने के समय में ही जीवन-शक्ति अपने भंडार से उतर कर दिमाग में रुकना होती और शरीर में फैलती है। शरीर को बिल्कुल शिथिल करना चाहिए।

(८) विचार और भावों का अच्छा होना। रोगी को खुश रहना चाहिए और उसे इस बात की पूरी आशा रहनी चाहिए कि वह जरूर ही अच्छा हो जायगा। पुराने रोग के रोगी अक्सर चिड़चिड़े हो जाते हैं, हताश रहते हैं, गुस्सा करते हैं ही ऐसी और ऐसी बातों से अपनी नाड़ी की अवस्था को और भी खराब करते हैं। उन्हें अपने ऊपर काबू रखना सीखना चाहिए और उनके सम्बन्धी और दोस्तों को भी चाहिए कि जहाँ तक बन सके उन्हें खुश रखें, दहानुमूर्ति का व्यवहार करें और उम्मीद बसावें कि वे अच्छे हो जायेंगे।

ऊपर की सभी बातों को बताते हुए जोखक का पूर्ण विश्वास है कि सैकड़ नये पुराने रोग में रोगी अगर सिर्फ (१) कलाहार और निमित्त आहार करे (२) अपनी शक्ति भर बचरत और (३) बगल भर आराम करे और (४) कुछ रहे छा वह अपने राग को भग सकत है। जोखक ने बहुत से ऐसे आदमी देखे हैं, और खुद भी कुछ चिकित्सा की है, जो सिर्फ (कलाहार पर रह कर या साग-भाजी खाकर) अच्छे हो गये हैं। इसका कारण यही है, जैसा कि बार बार दुहराया गया है, कि शरीर के अन्दर ही वह शक्ति है, जिससे वह अपने आप अच्छा कर ल सकता है। शुद्ध भोजन से शुद्ध रक्त बनेगा और शुद्ध रक्त से नाड़ियाँ अच्छी होंगी और शरीर के सब हिस्सों को जरूरी सूरत मिलेगी—बस, इतने से ही उनदुबस्तों का मसला हल हो जाता है। तो क्या पानी का इस्तेमाल और दूसरी-दूसरी बातें का इस किताब में बतल गये हैं, जरूरी नहीं है! हैं, उनसे मदद मिलती है और साफ़ मर भ काम नो महीने में ही पूरा हो सकता है, कमी कमी पानी का इस्तेमाल और और कियाए मिलकुल जरूरी भी होती हैं, लेकिन ऐसा न समझना चाहिए कि अगर टक नहीं है तो इलाज हो ही नहीं सकता।

पुराने रोगों को दूर करने में कुछ समय लगता है—

कुछ लोग ऐसे होते हैं कि अगर प्राकृतिक चिकित्सा के शुरु दिन उन्हें फायदा न मालूम हो तो वह हताश हो जाते हैं और कहते हैं कि इलाज करने का यह तरीका भी ठीक नहीं है। इन लोगों में बहुत से तो ऐसे होते हैं जो पहले और सब तरीकों को आसमाने के बाद, सब से हेरान होकर, प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ मुकते हैं। अगर वे शुरु से ही प्राकृतिक चिकित्सा करने लग जाते तो उन्हें यह हेरानी न उठनी पकती। जैसा कि इस अध्याय के आरम्भ में कहा गया है, वह समझने की बात है कि रोगों का दूर करना कोई 'छु' मन्तर' की बात नहीं है, और यह भी कि जितने साफ़ का पुराना रोग है कम से कम उतने महीने

तो देना ही चाहिए। बहुत से पुराने रोग इसके कम समय में ही अच्छे हो जाते हैं, लेकिन कुछ बड़ी रोग और ऐसे रोग, जिनमें पहले सखरीली दवाओं का इस्तेमाल किया गया है, दो तीन साल तक का इलाज (च्यवि) हो सकते हैं। समय चाहे जितना भी लग जाय, लेकिन इसमें कोई शक नहीं कि अगर शरीर में जीवन शक्ति है—बहुतों के यह शक्ति रहती है—और अगर चिकित्सा भी उचित है तो रोग जरूर जाता रहेगा। समय इसलिये लगता है कि बहुत से पुराने रोगों में शरीर के अंग अंग और अंग-अंग—खून, रग, रेशे, सभी—विकार-मुक्त हो जाते हैं और इन सब का साफ करने में समय लगता ही। इसके अलावा अगर सखरीली दवाओं का इस्तेमाल हुआ है तो रोग के साथ साथ दवा के बुरे फे निकालने का काम भी प्राकृतिक चिकित्सा के मत्थे पड़ जाता है। लेकिन जैसे ही शरीर साफ होकर अपनी असली हालत में आ जाता है वैसे ही रोग निमूल हो जाता है और शरीर एकबार फिर से नया हो जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा से पुराने रोग का इलाज करना मानो अपनी काया पकड़ करनी है। अक्सर लोग कहते हैं कि इस विधि से रोग के आने में देर लगती है। मेरा कहना है कि देर या सवेर, जितना रोग का इसी विधि से बाधना। अगर कोई सरस और साथ ही अच्छी विधि हो तो सब से पहले मैं ही उसे अपनाऊँगा।

कुछ लोग दो-ढाई महीने प्राकृतिक चिकित्सा करके पर्याप्त लाभ न देख कर खूब जाते हैं और फिर दवा की शरण लेते हैं और ऊट-प गि जाना शुरू करते हैं। यह बताने की जरूरत नहीं कि ऐसा करना गलत है। ऐसा तो बही करे, जिसने निश्चय कर लिया है कि अब अच्छे न होने। अगर दवा ऐसी है, जो सखरीली न होती हुई रोगों के लक्षण को नहीं दबाती और भोजन भी वैसा ही है जैसा कि होना चाहिए तब तो प्राकृतिक चिकित्सा से जल्दा सिलखित न दूरेगा और लाभ भी होगा, लेकिन अगर दवा सध्यों को दवाने वाली और भोजन अनुचित अंग का है तो और

छराबी हो जायगी। इन सब बातों को सावध समझ कर प्राकृतिक चिकित्सा शुरू करनी चाहिए।

चिकित्सा के लिए एक कार्यक्रम बना लेना चाहिए—

पुराने रोगों में इस पुस्तक में बताये गये सभी उपायों का काम ले लाना पड़ता है, पर सभी उपायों को एक साथ नहीं लगाते। मरुदाह करने से कई लाभ नहीं होता बल्कि नई कठिनाइयाँ लगी हो जाती हैं। इन कठिनाइयों का निम्न भाग किया जायगा। यहाँ इतना ही कहा जाता है कि किसी भी पुराने रोग के इलाज में अचूकी तरह समझ बूझ कर रास्ते के लिए एक कार्य क्रम बना लेना चाहिए।

कुछ प्राकृतिक चिकित्सक शुरू से ही मामूली मोशन-सुधार के बात सावध कमर नहान या उपस्थ स्नान या दोनों शुरू करा देते हैं। इसके लाभ बकर होता है, लेकिन इससे भी अच्छा तरीका है कि अगर रोगी कमजोर नहीं है तो शुरू में ही उसे तान का उपवास करा दिया जाय या तीन दिन उसे रसाहार पर रखा जाय। इन दिनों उसे सुबह और शाम दोनों समय और चौथे दिन भी सुबह में एनीमा दिया जाय और इसके बाद चौथे दिन से लेकर दस-पन्द्रह दिनों तक उसे फलाहार या चादी पक्षी मांसी पर रखा जाय। अगर ऐसा न हो सके या रोग बहुत पुराना नहीं है तो उपवास के बाद ता एक समय के मोशन में आपा हिस्सा ताजे फल या कच्चे सब्जाद का रहे और आपा हिस्से में राखी और एक पक्षी भाजी। दूसरे समय अगर रोगी कम ही लाभ तो अच्छी बात है। अगर रोगी ने जहरीली दवा नहीं खाई है तो तीन दिन के उपवास या रसाहार के बाद जब रोगी फलाहार शुरू करे तो उस परसे कुछ दिनों तक सुबह में पेड़ पर मिट्टी की पट्टी और एनीमा, छीसरे पर पेड़ पर मिट्टी की पट्टी और उसके बाद कमर नहान और रात में फिर पेड़ पर मिट्टी की पट्टी लेनी चाहिए। मिट्टी की पट्टी लगातार पन्द्रह-बीस दिनों तक ली जा सकती है। फिर सात आठ दिनों का

अंतर देकर उसे मारी कर सकते हैं। हो सकता है कि इन दिनों मुँह का स्वाद खराब हो जाय। जब शरीर अपने अन्दर के निष्कारों को निकालने पर तुल जाता है तो और लसूखों के साथ मुँह का स्वाद भी खराब हो जाता है। अब तक मुँह का स्वाद खराब रहे तो वक्त दोनों समय कमर-नहान ही देना चाहिए। अब मुँह का स्वाद ठीक हो जाय तो, या अगर मुँह का स्वाद खराब नहीं हुआ हो तो, एक-डेढ़ महीना तक दोनों समय कमर-नहान देकर, एक समय कमर नहान और दूसरे समय उपस्थ-स्नान या रीढ़ की गोली पट्टी देने लगा जाना चाहिए। बहुत से पुराने रोग तीन-चार महीने में ही चले जाते हैं, लेकिन बहुत से ज्यादा समय भी लेते हैं। ऐसे रोगों के इलाज में धीर रहना चाहिए। नहानों को एक डेढ़ महीने के बाद आठ-दस दिनों के लिए छोड़ देना चाहिए, लेकिन इन दिनों भी मोसन और अरत के नियम का पालन करना चाहिए।

फासिज, लकड़ा, यक्ष्मा, दिक्क के रोग, रक्त-वात का बढ़ना, बहुत कमजारी और दिमागी रोगों को छोड़कर और सब रोगों में इलाज के शुरू से ही कुछ देर नंगे बदन घूम में बैठने या लेटने के बाद पा दह लेने के बाद सारे-बदन का नहाना देना चाहिए। अगर घूँस तेज है तो हिर को ढँक लेना चाहिए। मान लीजिए कि रोपी अगर ७ बजे सुबह को कमर स्नान लेता है तो नौ बजे कुछ देर (समय धीरे-धीरे बढ़ाया जाय) घूम में रहकर वह पुरन्त ही नहाने। बताया गया है कि घूम-नहान के बाद हिर से नहाकर कम नहान भी लेना चाहिए। अगर रागी सुबह शाम दोनों समय कमर-नहान या उपस्थ-स्नान से रहा है तो घूम में रहने के बाद फिर तीसरी बार कमर-नहान लेने की कोई श्रांति जरूरत नहीं है। लेकिन अगर घूम के बाद कमर-नहान रोगी पसंद करता है तो कमर-नहान बहुत सारे न छोड़कर वह घूम के बाद नौ, बाढ़े नौ बजे से लगा है। शाम का नहान पहले की तरह जारी रहेगा।

पूरा हो जायगी। इन सब बातों को सोच समझ कर प्राकृतिक चिकित्सा शुरू करनी चाहिए।

चिकित्सा के लिए एक कार्य-क्रम बना लेना चाहिए—

पुराने रोगों में इस पुस्तक में बताये गये सभी उपायों के काम में खाना पकता है, पर सभी उपायों का एक साथ नहीं लगाते। अन्तराल करने से कोई लाभ नहीं होता बल्कि नई कठिनाइयाँ सजी हा जाती है। इन कठिनाइयों का झिड़काव किया जायगा। यहाँ इतना ही कहा जाता है कि किसी भी पुराने रोग के इलाज में अथूकी तरह समझ बूझ कर हर रोज के लिए एक कार्य-क्रम बना लेना चाहिए।

कुछ प्राकृतिक चिकित्सक शुरू से ही मामूली मोजन-मुबार के साथ कमर नहान या उपस्थ स्नान या दोनों शुरू करा देते हैं। इसके लाभ बरूर होता है, लेकिन इसके भी अन्धा तरीका है कि अगर रोगी कमजोर नहीं है तो शुरू में ही उसे तीन दिन का उपवास करा दिया जाय या तीन दिन उसे रसाहार पर रखा जाय। इन दिनों उसे सुबह और शाम दोनों समय और चौथे दिन भी सुबह में एनीमा दिया जाय और इसके बाद चौथे दिन से लेकर दस-पन्द्रह दिनों तक उसे फलाहार या सादी पकी मांजी पर रखा जाय। अगर ऐसा न हो सके या रोगी बहुत पुराना नहीं है तो उपवास के बाद तो एक समय के मोजन में आधा हिस्सा ताजे फल या कच्चे सब्जाद का रहे और आधे हिस्से में राखी और एक पकी मांजी। दूसरे समय अगर रोगी फल हो जाय तो अथूकी बात है। अगर रोगी ने बहरीसी दबा नहीं खाई है तो तीन दिन के उपवास या रसाहार के बाद जब राखी फलाहार शुरू करे तो उसे पहले कुछ दिनों तक सुबह में पेड़ पर मिट्टी की पट्टी और एनीमा, तीसरे पर पेड़ पर मिट्टी की पट्टी और उसके बाद कमर नहान और रात में फिर पेड़ पर मिट्टी की पट्टी लेनी चाहिए। मिट्टी की पट्टी लगातार पन्द्रह-बीस दिनों तक ली जा सकती है। फिर आठ-दस दिनों का

अन्तर देकर उसे जारी कर सकते हैं। हो सकता है कि इन दिनों मुँह का स्वाद खराब हो जाय। जब शरीर अपने अन्दर के विकारों का निकासने पर तुल जाता है तो और सफ़्तियों के साथ मुँह का स्वाद भी खराब हो जाता है। अब तक मुँह का स्वाद खराब रहे हर एक दोनों समय कमर-नहान ही देना चाहिए। अब मुँह का स्वाद ठीक हो जाय तो, या अगर मुँह का स्वाद खराब नहीं हुआ हो तो, एक-डेढ़ महीना तक दोनों समय कमर-नहान देकर, एक समय कमर नहान और दूसरे समय उपस्थ-स्नान या रोड़ की गोली पट्टी देने लग जाना चाहिए। बहुत से पुराने रोग तीन-चार महीने में ही खल जाते हैं, लेकिन बहुत से ज्यादा समय भी लेते हैं। ऐसे रोगों के इलाज में धीर रहना चाहिए। नहानों को एक डेढ़ महीने के बाद आठ-दस दिनों के लिए छोड़ देना चाहिए, लेकिन इन दिनों भी मोचन और कसरत के निबम का पालन करना चाहिए।

फ़ासिब, लकवा, यक्ष्मा, दिल के रोग, रक्त-चाप का बढ़ना, बहुत कमजारी और बिमायी रोगों को छोड़कर और सब रोगों में इलाज के शुरू से ही कुछ देर नंगे बदन धूप में बैठने या खेदने के बाद या टहलने के बाद सारे बदन का नहला देना चाहिए। अगर धूप तेज है तो सिर को ढँक लेना चाहिए। मान लीजिए कि रोगी अगर ७ बजे सुपह को कमर-स्नान लेता है तो नौ बजे कुछ देर (समय धीरे-धीरे बढ़ाया जाय) धूप में रहकर वह तुरन्त ही नहाए। बताया गया है कि धूप-नहान के बाद सिर से नहाकर कम नहान भी लेना चाहिए। अगर राती सुपह शाम दोनों समय कमर-नहान या उपस्थ-स्नान ले रहा है तो धूप में रहने के बाद फिर तीसरी बार कमर-नहान लेने की कोई खास जरूरत नहीं है। लेकिन अगर धूप के बाद कमर-नहान रोगी पसंद करता है तो कमर-नहान बहुत संवेरे न लेकर वह धूप के बाद नौ, साढ़े नौ बजे ले सकता है। शाम का नहान पहले की तरह जारी रहेगा।

नहानों के बारे में यह सुझाव रखना चाहिए कि सुबह का नाश्ता, जिसना सबेरे हो सके सो लिया जाय। कुछ हालतों में जरा देर सही नहान लेने में सुविधा होती है। इन हालतों में नहान लेने के दस-भरसक कुछ न खाया जाय और अगर कुछ खाया भी जाय तो बूख हल्की चीज। फल का रस पीकर ही अगर रोगी रह जाय और फिर वड़े दस ग्यारह बजे के लगभग (नहान के एक-डेढ़ घंटे बाद) वह भोजन करे तो भी अच्छा है। नहाने के जो नियम पहले बताये गये हैं उनका पालन अच्छी तरह करना चाहिए और यह भी देखना चाहिए कि नहान इत्यादि का एक ही निश्चित समय हर रोग के लिए रहे।

इलाज के तरीकों को समय समय पर जरूरत देखकर बदलते जाना चाहिए। मान लीजिए कि इलाज के दिनों में ही कब्ज हो गया। ऐसी हालत में दोनों समय के नहानों में एक नहान को बन्द कर देना या इनके असावा एनीमा का प्रयोग शुरू करना चाहिए। जब कब्ज चला जाय तो एनीमा बन्द करके फिर से नहान को जारी करना चाहिए। अगर बीच में बुखार या और कोई खराब रोग हो जाय तो भोजन बन्द कर उपवास करना या रसाहार पर रहना चाहिए। अगर चमड़े पर ज्वरियाँ निकल आयें या पित्ती उद्दल जाय तो एक या दोनो नहान के बदले छारे शरीर की मीठी पट्टी या भाप-नहान से काम लेना चाहिए। अगर घिर में परेशानी हो रहने लगे तो दोनों समय उपरय-स्नान या शीङ पर मीठी पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। जब कभी भासन में भी डेर फेर करने की जरूरत पड़ती है। अगर इलाज के बीच पतले दस्त आने लगें तो रोगी को सिर्फ रसाहार पर रहना चाहिए। फिर एक दो दिन मठा पिलाना चाहिए। इसी तरह समझदार और चतुर चिकित्सक अवसर देखकर इलाज के भिन्न-भिन्न ढंगों से फायदा उठाते हैं।

निम्नले अध्याय में नमूने के बतौर कुछ कार्य-क्रम बताये गये हैं। हर बीमारी के इलाज के लिए एक ठीक काम-क्रम बनाया चाहिए।

क्रम के संबन्ध में एक बात बताना जरूरी है। कुछ लोग बड़ी बुराई ठियीय के होते हैं। एक तो वे लिच-खिच में रहते हैं और वे हर रोज नया क्रम बनाना चाहते हैं। इससे काम नहीं चलता। चाहिए यह कि अच्छी तरह सोच-विचार कर एक क्रम एक-महीने के लिए बना लिया जाय और उसका स्थिरता से पालन जाय। उसके बारे में हर रोज सोचने की जरूरत नहीं; उसके बारे में साधा साध जब कि उस क्रम का समय समाप्त होने से पहले ही। मैं कोई नई बात हो जाय। अगर कोई उमाड़ हा या ऐसी ही कार्य हा जाय तब तो क्रम में रहाबदल करना जरूरी है, नहीं तो उसका समाप्त होने पर ही या उससे एक दो दिन पहले आगे का क्रम चला दिया जाय। लिच-खिच बहुत खराब बात है। 'यह चीज़ न खाया', 'इन्धड़ा, जरा आलू खा लो तो कोई हानि न होगी' जैसा अनु में रहना ठीक नहीं। सोच समझ कर ही कुछ निश्चय करना है। और हड़ता-धूँक उसका पालन भी करना चाहिए। फिर न तो नौ बीमारी के बारे में सोचना चाहिए और न क्रम के बारे में।

कुछ रोगों के दूर होने में बहुत ज्यादा समय लगता है। उनमें चार महीने नहान इत्यादि का क्रम विधि के साथ पालन करके नहान दो-दो-दो महीने के लिए छाड़ देना चाहिए। लेकिन इन दोनों न पर ध्यान अवश्य देना चाहिए। दूध भी का व्यवहार बहुत हालतों में सक्षम है। पर खून में खटाई बढ़ाने वाली कोई चीज़ न ली। खटाई रहित पौष्टिक भोजन से शरीर में बल मालूम होगा और तब भी बना रहेगा। फिर दो-दो महीने के बाद ४-५ दिनों फर्क होने और सुबह शाम एनीमा देने के बाद नहान इत्यादि शुरू कर चाहिए। इस दूसरी बार के नहान इत्यादि से विशेष लाभ होने का है।

भोजन का क्रम—

पुराने रोगों में भोजन पर बहुत ध्यान देना पड़ा है। सभी रोगों में यह है कि जब तक रोग दूर न हो फलाहार या संवेमित आहार ही करना चाहिए। जहाँ फल न मिले या फल खाते खाते जी छम जाय वा दन्ते और सादी पकी भाजी से काम चलाना चाहिए। जब दूध शुरू किया जाय वा कच्चा ही दूध लिया जाय। अगर दूध 'अच्छा' न मिले तो दूध न लिया जाय। अगर पतल दस्त खाते हो वा पकृत का बिकार हो तो दूध के बदले बिना मक्खन का पतला मठा लेना चाहिए। दूध वा फल अर्कला या फलों के साथ पीना चाहिए—राटी या चावल के साथ नहीं। आग चल कर रोटी खाने के ठीक २० मिनट बाद पाव भर दूध वा मठा पी सकते हैं।

झिन्हीं दिन में कोई काम-काज न करना हा उनके लिए भोजन का क्रम इस तरह होना चाहिए —

सुबह ८ बजे के लगभग—एक तरह का फल। तीन-चार हफ्ते के बाद, जब रोग सम्बल म आ जाय तब, इसके साथ एक पाव दूध वा मठा (चीनी, गुड़ कुछ नहीं)।

लगभग एक बजे दूसरे पहर—कच्ची भाजी का सलाद (या फल) और एक माटी राटी (अगर कोई कठिन खम या रक्त रोग नहीं है वा थोड़ा नमक भी)। सलाद या फल की मात्रा इतनी हा कि उसके बाद एक राटी के खा लेने से पेट भर जाय। इतना कमी न खाना चाहिए कि पेट कस-भकस हो जाय। माटी रोटी पतली के अनिवार्य अच्छी है। माटी रोटी को चबा चबा कर खाने से फल्यु यो ही जाता रहता है। दो-तीन हफ्ते बाद राती के साथ थोड़ी सादी पकी भाजी और कुछ दूध हफ्ते के बाद थोड़ा मक्खन वा अच्छा पी भी लिया जा सकता है। थोड़ा सा शहद शुरू से ही लिया जा सकता है।

लगभग साढ़े घात बजे शाम—एक या दो पक्षी हरी भाभी (हरी या कल-भाभी नहीं) और आठ-दस दाने मुनक्के या तीन-चार अंजीर या पिन-सबूर । भाभी बनाने में बहुत याक़ा वी और शुरू में सिफ़ बीरा का इस्तेमाल करना चाहिए । जब राग बहुत कुछ दूर हो भाय तो हल्दी बनिया का इस्तेमाल कर सकते हैं । हरी भाभी, जैसे पाकक इत्यादि, बहुत अच्छी हैं, लेकिन कुछ लोगों का उनसे घायु होती है । घायु से बचना चाहिए । उनवास और फलाहार के दिनों में और कुछ समय तक उसके बाद भी अन्दर की दबी घायु प्रकट होकर उधलीक़ देती है, इसलिए इन दिनों कोई ऐसी ऊमरी घात न करनी चाहिए कि घायु और बढ़े । जो अन्दर से उभरी हुई घायु है वह कुछ दिनों में स्वयं ही निष्कृत जाती है ।

शाम को सिफ़ भाभी और मुनक्के इत्यादि खाना बताया गया है । इसलिए बहुत कुछ समझ जान पर शाम को दलिया (और फिर कुछ दिनों के बाद राटी), एक भाभी और मुनक्के या अंजीर या सबूर खा सकते हैं ।

ऊपर बताये तीन समय के भाजना के पहले और बीच-बीच में और और उपायों का प्रयोग हाथियारी से करना चाहिए ।

अगर रती को स्कूल-कालेज या दफ़्तर जाना होता है तो सुबह सिर्फ़ मिठाई किशमिश का पानी, ६ बजे सलाद और राटी-भाभी, लगभग ११ बजे शाम का सतरे की तरह कई रसदार फल और रात में परहे सिर्फ़ फल या भाभी और कुछ दिनों के बाद राटी, भाभी, मुनक्के खाना चाहिये । याद रहे कि अब आदमी कोई दिमागी काम करने लगता है तो सारी ध्यान-शक्ति लिपटकर दिमाग़ में जाती जाती है और भोजन पचाने के लिए बहुत कम काम जाती है । इसलिए अगर भ्रम जैसे कठिन पदार्थ के खाने के तुरन्त बाद दिमागी काम शुरू किया जायगा तो ख़ाया हुआ पदार्थ ठीक तरह न पचेगा । इन दिनों जो

अरुच और कम की शिकायत समान होती है। उसका एक कारण यह है कि मर पेट खाने के बाद भोग दिमागी काम करने लगते हैं। यह अर्थ है कि काम जैसा भारी मदार्य दिन में ही खाया जाय, लेकिन अगर दिमागी काम करना है तो काम खाने के कम से कम एक घंटे बाद दिमागी काम शुरू किया जाय।

ऊपर जो खाने का क्रम बताया गया है वह नमूने के लिए है। इलाज में कमजोरी—

शुरू से ही ठगड़ा बनने की प्रक्रिया न होनी चाहिए। दुगने रोगों में यह जरूरी है कि शरीर के हर हिस्से से विकार निकाला जाय और बाहरी और अन्दरूनी सफाई की जाय। विकार निकालने के समय दुर्घटना होना स्वाभाविक और जरूरी है। उन दिनों सिर्फ इतना ही चाहिए कि शरीर के साधारण तौर पर चलने के लिए कुछ भोजन उसे मिलता जाय। जब रोग दूर हो जायगा तो शरीर किसी भी अच्छे भोजन पर रहकर ठगड़ा और मोटा हो जायगा। रोग को दूर करना रोगी और उसके संबंधियों की पहली चिन्ता होनी चाहिए। इसीलिए जरूरी है कि भोजन बहुत हल्का हो। इससे पेट के पचाने का काम हल्का रहेगा और पचाने से बची हुई जीवन-शक्ति विकारों को निकालने और रोगों को दूर करने में लग जायगी। ऊपर जो राटी-भाजी का एक साथ खाना बताया गया है वह दूसरे दर्जे का पच्य है। अच्छा हो अगर एक बकल सिर्फ राटी या सिर्फ भाजी खाई जाय। अगर ऐसा परामर्श न बन सके तो कम से कम चिकित्सा के शुरू में जरूर करना चाहिए।

अक्सर रोगी बहुत घबराते हैं और बिगड़ी आदत के कारण तरह तरह की चीजें मांगते हैं। तरह, तरह की चीज, और अधिक मात्रा में, खाने से बीमारी हुई थी पर वे बेचारे इस अनियमित भोजन और राग के बीच कई सम्बन्ध नहीं समझते। उन्हें सहायभूति के साथ सम्मानना होगा।

हसे न भूलिय कि मांजन के साथ पानी न पीना चाहिए। दो-छाई घंटे का अन्तर बकरी है। फिर यह भी कि नीबू बहुत अम्लीय फल है और उसके रस का प्रयोग प्रायः सभी हासत में किया जा सकता है। उसे पानी में मिलाकर दिन में एक दो बार पीने से खून धारमय और साफ होता है, ठंडे पानी के साथ पीने से पतले दस्तों में फायदा होता है और गरम पानी के साथ पीने से कब्ज दूर जाता है। नीबू का रस दास में छिड़कर और १५२ उस दास को रोटी या चावल के साथ न खाना चाहिए। राखी या चावल में श्वेतसार है, जो क्षार से पचता है। नीबू का रस क्षार के इस गुण को नष्ट कर देता है। लोग नीबू का इस्तेमाल ऐसे ही ब्यादावर करते हैं, पर यह गलत तरीका है। हाँ, दूध या मठा पीने के पुराने पड़ते या बाद थोड़े से पानी के साथ नीबू का रस पी लेना या आधा या एक नीबू या सत्तरा चूस लेना बहुत हितकर है।

दबे रोगों का उमाङ्क—

प्राकृतिक-चिकित्सा में अक्सर दबे और क्षिप्ते रोगों का उमाङ्क होता है जिसका मतलब यह है कि अगर पुरानी साँसे का इलाज हो रहा है तो कभी-कभी बुझार भी हो जाता है और कुछ दिनों तक चलता है या अगर पुराने अपच का इलाज होता है तो कोड़े फुन्सियाँ निकल पड़ती हैं। नहीं जानने वाले इन उमाङ्कों से डरते हैं, लेकिन जानने वाले रोगी को बर्बाद देते हैं, क्योंकि इन उमाङ्कों के कारण खून के अन्दर गहरा क्षिप्ता हुआ विकार निकल आता है। इन्हीं दबे हुए विकारों के कारण तो पुराने रोग हो जाते हैं, और इन्हीं विकारों के दूर होने पर पुराने रोग का अम्लीय होना निर्मल है।

पूछा जा सकता है कि उमाङ्क क्यों होता है। जवाब यह है कि प्राकृतिक जीवन के कारण खून साफ होने लगता है और धीरे-धीरे जीवन शक्ति बढ़ने लगती है। बड़ी हुई जीवन-शक्ति क्षिप्ते विकारों को

बाहर ला लाकर दूर काती है और अन्त में शरीर को विशुद्ध व सुपरा और निरोग बना देती है। -

फिर पूछा जा सकता है कि क्या उभाकों में क्षत्रा भी है। जरा तमी है जब कि रोगी बहुत ज्यादा कमजोर है और इलाज करने वाले ने शुरू-शुरू में ही पानी इत्यादि के बहुत और बे-उंगे इस्तेमाल से रोगी को इस तरह उभाक दिया कि रोगी के लिए उसका खाना और विविधसक के लिए उसका सम्हालना मुश्किल है। यह तमी होता है कि जब रोगी क्यों से बीमार होने के कारण बहुत ज्यादा कमजोर हो गया है। चिर्क एक इस हालत को छोड़कर और किसी हालत में जरा भी क्षत्रा नहीं है। अगर बिकार अन्दर दबे हैं तो उभाक होना ही चाहिए और क्यों क्यों उभाक होता जाय क्यों-क्यों कमजोरता चाहिए कि राखे तनबुवस्ती तरफ बढ़ता जा रहा है। अगर राखी बहुत कमजोर है तो भोजन सुधार और एनीमा से शुरू कर उसकी हालत धीरे धीरे सुधारनी चाहिए। दो-तीन महीने भी इस प्रारम्भिक क्रिया में लग जायें तो हर्ज नहीं। इसके बाद कुछ और करना चाहिए।

क्या नये रोगों में उभाक नहीं होता। नया रोग तो खूद ही प्रकृति की तरफ से एक उभाक है। उसमें और उभाक क्या होगा। हां, अगर प्रकृति से खून में बिकार छिपे और दबे हैं और अगर इसी हालत में कोई नया लक्ष्य प्रकट हो जाय, जैसा कि बच्चों और लकड़ों के अक्सर होता है, और इस लक्ष्य के प्राकृतिक चिकित्सा से दूर होने के बाद कुछ और दिनों तक अगर प्राकृतिक चिकित्सा इस मतलब से जारी रखी जाय कि शरीर और भी साफ सुपरा हो जायगा तो पुराने दबे बिकार उभाक पड़ते हैं। एक बार लेखक अपने एक छोटे बच्चे का इलाज नई लक्ष्य को दूर करने के लिए कर रहा था। लक्ष्य अच्छी हुई, पर पतले दस्त आने लगे। पतले दस्तों के लिए इलाज किया गया। जब दस्त रुके तो बुलार हो आया। जब बुलार अच्छा हो गया तो बच्चा भला बच्चा और

ही दिनों में ठगड़ा हो गया। लोग ऐसी हालत में पचरायेंगे और पंगे कि यह अभीव इलाज है, पर जाननेवाले खुश होंगे और कहेंगे कि गरीब के अन्दर छिपे हुए बिकारों का निकलना ही अच्छा है।

लेकड़ को ठमाक के और भी बहुत से दिलावस्त अनुभव हैं। एक रोगी की चिकित्सा करते समय उसे टायफायड बुखार हो गया, जो हफ्तों चला। एक गठिया के रोगी का दर्द दूर हुआ, पर बसासीर की तकलीफ ठमाक आई, जो पंद्रह दिन रह कर चली गई। एक बुखार के रोगी को एक्विमा हो गया, जो एक हफ्ते में ही अच्छा हो गया। एक मेम साहब को बताया गया कि उन्हें आँठों की टी० बी० है। जब लेकड़ उनका इलाज करने लगा तो बुखार हो आया, जो पूरे तीस दिन चला। बुखार अच्छा होने के एक हफ्ते बाद उन्हें बुकाम हो गया। इन ठमाकों के बाद रोगियों के रोग अड़ से दूर हो गये और अब वे सब के सब ठनहुस्त हैं। पहले वे पचराते जरूर थे, पर समझाने पर सब्जी खात समझ गये।

ठमाक में क्या करना चाहिए ? उसे एक नया रोग समझकर उसका इलाज करना चाहिए। अगर बुकाम या बुखार या कोई तेज तकलीफ है तो मौजून छोड़कर उपवास करना चाहिए या फलों का रस पीकर रहना चाहिए। अगर बुखार ज्यादा दिन चले तो एक दो दिन उपवास करके दिन में तीन-चार बार फलों के रस पीकर रहना चाहिए। ऊपर जिन मेम साहबों का बिक्र आया है उन्हें मैंने १० दिनों तक फल के रस पर ही रखा। उनके दोस्त और रिश्तेमंद मुझे मला-बुरा कहते रहे पर मेम साहबों रुक रही। अगर बुखार बहुत दिन चले तो तीन हफ्ते के बाद दिन में एक दो बार बहुत पतला मठा या पानी मिलाकर दूध भी दे सकते हैं। अगर बुकाम या बुखार को छोड़कर कोई ऐसा लक्षण प्रकट हो जाय जिसमें तकलीफ ज्यादा हो, तो उस हालत में भी उपवास करना या रस पीकर रहना चाहिए। अगर तकलीफ न हो तो भी एक दिन का

उपवास अच्छा होता है। अगर फोड़े कुन्ही निकल जायें तो पार्लर-बैथ फलाहार करके रह जाना चाहिए।

भोजन को छोड़ने या कम करने के अलावा दिन में एक बार एनीमा भी तक तक लेना चाहिए जब तक कि हाथ बिन्दु शान्त न हो। साथ ही कमर-नहान का उपस्थ-स्नान इत्यादि का प्रयोग भी शुरू करना या जारी रखना चाहिए। ज्यादातर उमाङ्क मामूली होते हैं और इतने मर के अन्दर ही अगर अपना काम पूरा करके निकल जाते हैं। ऊपर जो उमाङ्क की हासतें देने बताई हैं वे उन रोगियों की हैं, जिनके रोग बहुत पुराने थे और जिन्होंने जहरीली दवाओं का सा साकर रोगों का जून के अन्दर गहरा छिपा रखा है। कुछ लोग उमाङ्क होते ही धबकाकर इलास बदल देते हैं और विकारों को कुछ दिनों के लिए फिर से दबाकर सन्तुष्ट हो जाते हैं। कबने की जरूरत नहीं कि ऐसा न करना चाहिए।

आ धिक्खसक पुराने रोगों का इलाज रागी की अवस्था बेल पर तीन दिन के उपवास और फिर फलाहार से शुरू करते हैं और इन दिनों एनीमा से पेट भी साफ करते रहते हैं उन्हें बहुत मामूली उमाङ्क का सामना करना पड़ता है।

उमाङ्कों से डरना न चाहिए। उमाङ्क होना जरूरी है, उसी में शरीर की मलाई है, पर इतना जवाबदारी रखना चाहिए कि अपने उठावटों पन से उमाङ्क न आने पायें। अगर अपनी ही गलती से उमाङ्क आ जायें और रोगी अगर मामूली (बहुत नहीं) तीर से कमजोर है तो भी कोई हानि नहीं। कुछ दिनों के अनुभव के बाद धिक्खसक खुद ही दम लक्ष्मों का बाहर निकालना सीख जाता है और जरूरत के मुताबिक (अनुसार) विकारों को निकाल निकाल कर दूर कर देता है।

उम्माङ्ग का समय—

अनुभव चिकित्सकों का कहना है कि अगर उमाङ्ग आने को होता है तो १-७ घंटे दिन या ४-७ घंटे रात या महीना या समय के किसी १-७ विभाग में आता है। तीस साल के पुराने अपच रोग के एक रोगी का उमाङ्ग मैंने ७ घंटे महीने में आते देखा। उसकी तबीयत धीरे-धीरे अच्छी हो रही थी, पर छठे महीने के शुरू से ही गड़बड़ी शुरू हुई और सातवें महीने में पतले दस्त आने लगे। रोगी ने खुद ही सब बातों को समझ लिया था, इसलिए पचराया नहीं। दस्त बंद होने के बाद उसकी तबीयत और अच्छी हो गई, लेकिन इक्कीसवें दिन फिर गड़बड़ी शुरू हुई। इस उमाङ्ग के शान्त होने पर रोगी की तबीयत और ज्यादा अच्छी हो गई।

एक दिलचस्प बात यह भी है कि उमाङ्ग उसी क्रम (सिलसिले) से आते हैं, जिस क्रम में रोग दबाये गये हैं। एक दूसरी मेम साहबा का इलाज मैं गठिया दूर करने के लिए कर रहा था। उन्हें पहले फोड़े निकले, फिर पतले दस्त आने लगे और अन्त में कानों में दर्द हो गया। पहले से मालूम हुआ कि बचपन में मेम साहबा के कानों में दर्द हुआ था। इस बार का दर्द बिल्कुल वैसा ही, लेकिन तेजी में पहले से कम था। कुछ साल के बाद उन्हें पतले दस्त आने लगे थे और उसके कुछ साल के बाद उन्हें स्फारिश भी हुई थी। जब उनके सभी तरह के दबे बिकार निकल गये तो मेम साहबा बिल्कुल तनबुस्त हो गई।

चिकित्सक और रोगियों से लेखक की प्रायना है कि वे उमाङ्गों से न पचरायें। पुराने रोगों में दिन में कई बार और बहुत देर तक महान लेने से या पानी के और इस्तेमालों से उमाङ्ग भएँ आता है। बस, इसी को बचाना चाहिए। अगर पानी का इस्तेमाल शरीर का थोड़ा-थोड़ा सहाकर किया जाय तो उमाङ्ग अपने ठीक समय पर और बहुत शर्का आयगा। नये रोगों में इसका खर नहीं है, क्योंकि वे तो खुद ही उमाङ्ग हैं।

उन रोगों में जब जब बकरस पड़े रागी की शक्ति देखकर पानी वा हस्तेमाल कीगिए ।

चिकित्सक को इशारा—

पुराने रोगों के इलाज में यह तय करना चाहिए कि रागी को पहले उपवास कराया जाय या फलाहार, या रोटी-भाजी दी जाय । रोगी हर हालत में शुरू कराया जा सकता है । अगर रागी बहुत कमजोर है तो उपवास से डरना न चाहिए । अगर रोगी कुछ कमजोर है तो फलाहार से शुरू करा के आगे उपवास के लिए तैयारी करनी चाहिए । अगर वह बहुत ज्यादा कमजोर है तो पहले एक समय सिर्फ रोटी या रोटी भाजी और दूसरे समय फल चलाना चाहिए । फिर फलाहार और रसाहार, अन्त में उपवास । उपवास के बाद रसाहार, फलाहार अभाहार ।

रोगी और रिश्तेमंदों की पेशानी—

पुराने रोगों के इलाज में अक्सर रोगी कुछ दिनों तक दुबले रह जाते हैं और भीतर से अच्छा मात्स्य करते हुए भी कमजोर दीखते हैं इससे रोगियों को और उनके रिश्तेमंदों का पचराहट होती है । वे डरते हैं कि कहीं रोगी इसना कमजोर न हो जाय कि फिर उसका संग्रहना कठिन हो जाय । दूसरे दूसरे लोग भी बहुत डरपाते हैं । लेकिन यह पचराहट और डर बे-बुनियाद है । शुरू-शुरू में दुबला होना जरूरी है । जब रक्ता-पेशा, मांसपेशी और कणों से, और साय ही अंतों से, मल और विचार निकाले जा रहे हैं, तो रोगी का दुबला होना स्वाभाविक है । लेकिन दुबला दीखते हुए भी, रोगी का चित्त प्रसन्न रहता है, और जब विचार फिर दूर हो जाते हैं जून साफ हो जाता है, और अंत में रोगी जब सामान्य अर्थात् मानव पर आ जाता है तो वह बात की बात में पहले से कहीं ज्यादा तगका और हठा-बुढ़ा हो जाता है ।

आकृता—

पुराने रोगों से छुटकारा पाना एक साधना है। जिसे पुराने रोग होते हैं उसका सिर्फ शरीर ही नहीं बल्कि विचार और भाव भी त्रुटिपूर्ण रहते हैं। उसमें इच्छा-शक्ति कमजोर हो जाती है और उसका सारा नैतिक बल जाता रहता है। इसलिये वही मनुष्य पुराने रोग का दूर हो सकता है, जो शरीर के धर्म और हालत का समझ, साथ-असाध्य बनाने, और तनदुस्ती के सभी नियमों का अच्छी तरह पालन करे। इस काम में चिकित्सक और रिश्तेमन्दों को बहुत हाथियारी और सहानुभूति से चलना चाहिए और धीरे-धीरे रोगी के नैतिक बल को बढ़ाना चाहिए। जब रोगी स्वयं समझदार होकर अपनी चिकित्सा करने हाथ में ले लेता है तभी वह सच्चे तौर पर तनदुस्त हो सकता है। जो आदमी अपने पुराने रोग को बिल्कुल भगा देता है वह सिर्फ शरीर की ही तनदुस्ती नहीं बल्कि दिलादिमाग की तनदुस्ती भी हासिल करता है। वह एक ऊँचे दर्जे का और बिल्कुल नया आदमी हो जाता है। इसी से दवा पी पीकर किसी का भी पुराना रोग नहीं जाता और दवा पीने और पिलाने वालों की सूची में असाध्य रोगों की गिनती दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। याद रखिए कि अगर कोई तनदुस्त रहना चाहता है तो उसे प्राकृतिक जीवन बिताना चाहिए, लेकिन अगर कोई पुराने रोग को भगाकर फिर से तनदुस्त बनना चाहता है तो उसे योगी बनना पड़ेगा।

सो में निम्नान्वेषणीय रोग सादे भोजन के साथ साथ कमर-नहान और उपस्थ-नहान और आवश्यकतामुसार धूर या भाद-नहान से निस्सन्देह चले जायेंगे। लगाकर इलाज करना चाहिए।

अचानक की तकलीफें

अचानक की तकलीफों और भीमारियों के इलाज के बारे में ज्ञात करना जरूरी है। इन तकलीफों का अंगरेजी में (accidents) (दुर्घटनाएँ) कहते हैं और उनकी शुरू की चिकित्सा को फ़र्स्ट एड (firstaid) कहते हैं। बहुत चिकित्सक मिट्टी पानी के इस्तेमाल से सभी तकलीफों की प्राथमिक सहायता (पहली इमदाद, (firstaid)) अच्छी तरह कर सकते हैं, लेकिन फिर भी कुछ इशारे यहाँ दिये जाते हैं।

फ़ास्तिज—

फ़ास्तिज (पक्षाघात) का अना अचानक होता है, यद्यपि ठीक असली कारण बहुत पहले से बनना असर फैलाते हैं। फ़ास्तिज के शुरू होते ही रोगी के सिर और कंधों को कुछ ऊँचा रखते हुए उसे पित बिदा देना चाहिए। फिर पेट पर एक मिट्टी को ठंडी पट्टी रखकर और गदन के पारों तरफ़ कपड़े की एक काफी मोटी गोली पट्टी रखकर रोगी के शरीर और हाथ पैरों को इसके इसके पर लेजो के साथ कुछ मिनटों तक ऊपर से नीचे रगड़ना चाहिए। पट्टी से करके और बिस्तर न भीगें। इसलिए गदन की पट्टी के पारों तरफ़ कोई इफ़का सूत्रा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए। वहीं में रोगी के शरीर को कंबल या रखाई से भी ढँकना चाहिए। इन तरकीबों से खून सिर से नीचे की तरफ़ सिंच जाता है। पट्टियों को ३०-४० मिनट तक रखना चाहिए और जरूरत होने पर आपे घंटे के बाद फिर पुहराना चाहिए या उन्हें लगातार दो-दोई घंटे रहने देना चाहिए। इस हालत में उसे पानी से तर करके रहना जरूरी है। पट्टी के बाद अगर रोगी की हालत कुछ अच्छी हो तो सहने लायक काफी गरम पानी का एक-इफ़का एनीमा बहुत लाभदायक होगा। सभी रोगी की हालत मुपरे एनीमा दे देना चाहिए।

अगर रागी को कहीं से आना हा तो स्ट्रेचर या डोली पर ले आना चाहिए, किसी गाड़ी पर नहीं।

पूरे इलाज के लिए उपवास से शुरू करना चाहिए।

बनावटी सांस—

हम घुटने पर, जैसा कि पानी में डूबने, फांसी लटकने या कभी कभी बहोरी के समय होता है, बनावटी सांस देनी चाहिए। इसकी दो तीन तरकीबें हैं।

(१) रोगी के ऊपरी कंधों को जल्दी लेकिन सहूलियत से हटाकर उस पेट के बल लिटा दो। एक छोटा हल्का गद्दा या तकिया उसके सिर के नीचे रखा, जिससे उसकी नाक और मुँह बरा ऊपर उठे रहें। फिर रोगी के पैरों के पास घुटने टेक कर बैठ और अपने दोनों खुले हाथों को कमर के ठीक ऊपर पीठ दोनों तरफ रखा और इसी हालत में हल्के हल्के पर मजबूती के साथ पीठ पर के उस हिस्से को दबाओ। दबावे समय दबाने वाले का शरीर झुकेंगा, उसी झुकने से दबाव होना चाहिए। हाथों से जोर न लगाना चाहिए। सयानों में एक एक दबाव चार चार सेकंड के लिए हा और बच्चा में तीन-तीन सेकंड के लिए। कुछ देर तक बारी-बारी इसी तरह दबाना और दबाव को छीला करना चाहिए।

(२) रोगी का पीठ के बल लिटाओ। कमर के ऊपर पीठ के निचले हिस्से के नीचे एक छाटा गन्ना रखो, जिससे सिर सीने से नीचा आ जाय। फिर टाँगों के आर-पार घुटने टेक कर बैठते हुए दोनों तरफ सीने पर (स्तनों के नीचे) दाना हाथों का खोलकर रखो और १, २, ३, ४, गिना। १, २ गिनते समय सीने का हल्का लेकिन मजबूती से दबाओ और ३, ४ गिनते समय दबाव का दांला करा। ऐसा तब तक करो जब सांस वापस न आ जाय। सांस वापस आते समय सीने में हल्की धरा-हट सी होती है। सीना दबाते समय हाथों में बस्ताई के बास से हल्का कोपन देना चाहिए।

(१) रोगी को नं० २ की हाथ में इस तरह लिटाया कि सोना का उठा रहे। तब मुँह कर रोगी के हाथ को कलाई के पास पकड़ लें बाजुओं को ऊपर और पीछे की तरफ से आगे और तब उन्ही तरह पूरे खुले बाजुओं को वापस लाकर शरीर के बगल के पास में कोहनियों को मोड़ते हुए सिर्फ बाजुओं के अगले हिस्से को छीने पर मालो। इस तरह समयों में फी मिनट १५ बार और बच्चों में २० बार यह तक करना चाहिए जब तक साँस वापस न आ जाय।

पानी में डूबने के मौके पर जब दम घुटता है तो नं० १ वाली तरकीब को काम में लाना ज्यादा अच्छा है। उससे पानी बाहर निकल आता है। पानी को बाहर निकालने के लिए दूसरी तरकीब है पेट के बल लेते हुए रोगी के पेट और पेड़ पर हाथ रखना और उसे हल्का-हल्का दबाना, फिर उसी तरह पेट और पेड़ का दबाए हुए शरीर को बीच-बीच में थोड़ा ऊपर उठाना और उसके ऊपरी अंग को नीचे की तरफ कुछ झुकाना।

जहरीले पौधों की छँक—

बिन्दू, बर के छँकने पर एक बार या बार बार की मिट्टी की टट्टी पट्टी से ही काम निकल आता है। भाव देने से वा आद का हा असर होता है।

साँप के काटने पर काटने की जगह पर—ऐसा चीरा देकर उँगलियों से दबा दबाकर रून मितना हो सके निकाल देना चाहिए। अगर हो सके तो मुँह से भी घूस घूस कर रून फेंक देना चाहिए। घूसने वाले के मुँह में कोई अस्त्र न हो और घूस कर रून फेंकने के बाद रून फुल्ला करके मुँह को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। अस्त्र को नीचे के रस से (अगर मिले तो, नहीं तो पानी से) अच्छी तरह धो कर उस पर मिट्टी की पट्टी चढ़ा देनी चाहिए। साँप ही पेड़ पर मो मिट्टी की पट्टी देनी चाहिए। अच्छा हा अगर काम पर मिट्टी चढ़ाव के बाद ही

पहिले एनीमा से पेट साफ़ कर तब पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी दी जाय । बन्धन को घोलने और ठसपर मिट्टी चढ़ाने के साथ-साथ उसके कुछ ऊपर एक मसबूत कपड़े के टुकड़े से अच्छी तरह कस कर बांध देना चाहिए । फिर उसके एक-डेढ़ फुट ऊपर भी बांधना चाहिए । यह दोनों बन्धन स्त्रह मिनट से ज्यादा देर तक न बंधे रहें । यह सब काम खल्द होने चाहिए । साथ ही ठसपर माप-नहान के लिए पानी गरम हो । पानी तैयार होते ही रोगी माप-नहान और उसके बाद मामूली नहान और कमर-नहान देने चाहिए । उसके बाद रोगी को गरम कपड़ों से ढक कर लिटा दीजिए, लेकिन सोने न दीजिए । एक डेढ़ घंटे बाद, अगर जरूरत हो तो, माप-नहान और कमर-नहान दिये जा सकते हैं । रोगी को खाने न देना चाहिए । अगर दो बार कमर-नहान के बाद भी शक रहे तो रोगी के सारे शरीर को, चेहरा और गर्दन छोड़कर, समीन में पाइ दीजिए । सारे शरीर के चारों तरफ़ अच्छी तरह गीली मिट्टी रहे । इस हालत में रोगी सो न जाय, इसका ख्याल रहे । एक डेढ़ घंटे के बाद रोगी को नहला कर लिटा दीजिए ।

रोगी को तब तक कुछ भी खाने की न देना चाहिए, जब तक कि महर का अन्देठा बिलकुल दूर न हो जाय । फिर रसाहार पर एक-दो दिन रखकर फल देना चाहिए । एनीमा का प्रयोग भी चलना चाहिए । शराब, चाय इत्यादि भूलकर भी न देना चाहिए ।

कुत्ते का काटना—

मकर इसका असर कुछ दिनों बाद होता है । काटने के बाद से ही शरीर को उपवास, रसाहार, फलाहार, सुधरा मोसन, बीच-बीच में माप-नहान और शुरू से ही कमर-नहान से शुद्ध कीजिए ।

बुखार में बर्ताना—

इसे अगरेजी में डिलीरियम (delirium) कहते हैं । १०६ डिग्री या इससे ज्यादा बुखार होने पर कोई कोई रोगी कभी या ठा मरांठा

है या मेहोशी की हालत में हो जाता है। दोनों हालतों में पेट का मिट्टी की पट्टी और गर्दन के चारों तरफ गीले कपड़े की पट्टी चाहिए। सिर पर भी कपड़े की गीली पट्टी दी जा सकती है। अगर गर्दन के चारों तरफ पट्टी दी जाय तो गरम कपड़े से सपेट देना चाहिए। पट्टी गरम होते ही बदली जानी चाहिए। बुलार कुछ भी कम होते ही पट्टी हटा देनी या बिल्कुल बन्द कर देनी चाहिए। अगर बुलार कम भी न हो लेकिन हालत कुछ सुधर जाय तो पट्टी रुक रुक कर देने चाहिए। बर्फ का इस्तेमाल वर्जित है।

घोट से चुरचना, किसी अंग का कटना—

कपड़े की गीली पट्टी से काम ला। चुरचने पर दिन भर में तीन चार पट्टी काफी है। दूसरे दिन सिर्फ दो या तीन।

कटनामे पर अगर लून कबाड़ा निकलता हो तो बरा मोटा गदा अच्छी तरह उठे पानी में मिला कर कटे स्थान पर रगड़कर दूसरी पट्टी से उसे अच्छी तरह बांध देना चाहिए। और जब तक लून बन्द न हो रुक गद्दे को वहीं और तर रखना चाहिए। लून बन्द हो जाने पर दिन भर में एक या गीली पट्टी की और जरूरत पड़ेगी। मामूली कटने पर मामूली गीली पट्टी से काम निकल जायगा।

जखाना—

अगर कपड़े में आग लग जाय तो मागना न चाहिए। जमीन में लोट लोट कर आग को बुझा देना चाहिए। ऊपर से अगर कोई भाटा और मारी कपड़ा (भाटा कम्बल, दरी) डाल दिया जाय तो आग बन्द बुझ जाती है।

अगर शरीर भी अल गया है तो कपड़ा उतारते समय हरिचारी से काम लेना चाहिए। काट काट कर कपड़े को हटाओ। अगर कपड़ा निकल गया है तो चारों तरफ से कैंची से काट बांधीर फिर कपड़े को हटाने की कोशिश न करा।

11. सड़े हुए स्पान पर सोडा बाइकार्बोनेट (*bi carbonate of soda*) और तिल या जैतून के तेल का लेप या थिक् नारियल का तेल या मिष्टी की पट्टी लगाने से लाभ होता है। पुरी तरह जल जाने तक सड़े हुए श्रंग को सहने सामक्य काफी गरम पानी में देर तक हुवा भर रखने से लाभ होता है। जलने से जहाँ पर खाल उभड़ गई है और बल्लम हो गया है वहाँ श्रंगे की सफेदी का गाढ़ा-गाढ़ा लेप करके हट देना चाहिए। वह बल्लम को अच्छा करके ही छाड़ेगा।

हिस्ते में किसी चीज का अटक्ना—

चेहरे को बरा नीचा करते हुए रागी को बैठा दो। फिर कर्कों के बीच (गर्दन के नीचे ही) हल्के धँसे लगाओ। मुह में उँगलियों का गलकर काई होशियार खादमी अटक्नी हुई चीज को निकाल सकता है। अगर रोमी बल्लवा है तो उसके नपनों को दबा कर बन्द करने से वह हिंसा देगा और तब उँगलियों से अटक्नी चीज निधाली जा सकती है।

कान में किसी चीज का पक जाना—

अगर बीका है तो कान में तेल डालने से वह मर जायगा और तब वह निकाला जा सकता है। किसी चीज को निकालने के लिए कान के बाहरी हिस्से का सीध कर पीछे की तरफ ले जाना चाहिए। तब कान के अन्दर की चीज का निकालने में सहूलियत होती है। बहुत सी चीजें बिचकारी देने से निकल आती हैं। कुछ का कान साफ करने वालों से निकलवाना पड़ता है।

ओपरी—

पहल यह ठीक कर लो कि रोगी जीता है। जीते रहने की हालत में नाक के पास शीशे का टुकड़ा रखने से उस पर भाप सीं अमती है।

फिर यह जानने की कोशिश करा कि रोगी ने जहर खा नहीं गया है। (पहले दो दो बार पानी पीने से जहर का रस निकल जायगा।)

पर या राखनी से चौकसी तिरमिराती है तो दिमागी खराबी नहीं। पुतलियों का ना धराधर सिकुड़ा रहना दिमाग की खराबी बताता है। पुतलियों का सिकुड़ा कर झुई की नोक की तरह बन जाना अस्मिता आया जाना बताता है। रुक-रुक कर धीरे-धीरे सांस का आना-जाना सख्त सदमा या एकाएक कमसोरी की हालत में होता है। नाक से बसना या सांस की खराबट और कमबार नब्ब फालिज जैसी हड्डत और दिमागी खराबी में रहती है। बहुत गरम बदन और बहुत ठे नब्ब बारबार बुखार या लू लगने की हालत में होती है। इन बातों को अच्छी तरह समझना और जानना चाहिए।

रोगी के कपड़े ढोले कर दो। मामूली बेहोशी में रोगी को आराम हालत में लिटाना चाहिए। अगर उसका चेहरा पीला है तो ठंड सिर कुछ नीचा कर दो। लेकिन अगर चेहरा लालमाया है तो सिर कुछ ऊँचा कर दो। उसके शरीर और चेहरे में हवा लगने दो। धीरे धीरे हवा करा। पैरू पर जल्दी से मिट्टी की गीली पट्टी रखो, सीने पर कमरे की गीली पट्टी दो और चेहरा और गर्दन पर हल्के पानी का स्प्रैड दो, रीढ़ को भी ठोलिया मिगा कर रगड़ दो। छाप की पैर-हाथ को हल्के-हल्के दबाओ और पानी का प्रयोग करते समय रोगी को माटे कमरे या कमरा से दूर कर गरम रखो। अगर सांस धीमी, कमबार और रुक-रुक कर आती हो तो पाँही देर बनाबटी सांस दो। हाथ होने और हालत सुधरने पर गुनगुने पानी का एनीमा दो।

बेहोशी की हालत में पानी या कुछ भी पीने को न दो। उससे मजा सुटने का डर रहता है। होश हो जाने पर थोड़ा-थोड़ा पानी या फल का रस, पानी-थोड़ी माथा में खुसमे को दिना जा सकता है। नशीली चीज किसी भी हालत में न दो।

मिर्ची की मूछा—

घब मूछा हो तो उसे हो लेने दो, रोकने या दबाने की कोशिश करना हानिकर है। रागी को जिसने आराम से हो सके रहा, सिर को झुक देना कर दो। रोगी को हवा लगने दो। नीचे के जनके को हल्के हल्के बीच कर कुछ आग करो, जिससे हवा जा सके और दम न घुटे। फेर यह भी देखो की दांतों से जीम न कटे। इसके लिए रुमाह या किसी साफ कपड़े के टुकड़े को दांतों के बीच दिया जा सकता है। बँसी हिबो को सोलने की बिन्ता या कोशिश बेकार है। रीढ़ का गीले कपड़े से हल्के-हल्के रगड़ना चाहिए।

मिर्ची के रोगियों को धीरज के साथ अपना इलाज कई महीनों तक करना चाहिए। उपवास, रसाहार, पक्काहार, फिर सुपरा भोजन, लगा-तार कुछ हफ्तों तक एनीमा-प्रयोग और तीन-तीन महीने पर या पहले त्योक्रम को दुहरा देना बहुत सामवायक होता है। नहान, स्वास कर उत्पन्न-नहान, मिट्टी का प्रयोग, रीठ की मालिश और रीढ़ की गीली हठी से काम लेना चाहिए।

मिर्ची के रोगियों को शान्त और संयम का जीवन बिताना चाहिए। मकदारी से इलाज करने पर साल भर में सैकड़ों पीछे २५ रोमी बिन्दुल बँये हो सकते हैं।

हड्डी का टूटना—

इसके लिए हड्डी बैठाना जानना चाहिए। किसी अच्छे आनकर से भय लेना चाहिए, नहीं तो बीच-बीच में गड़बड़ी होगी। जब तक आनकार न मिले रोगी और उसके जसमी अंग को आराम से रखना चाहिए और अगर जून बढ़ता हो तो कपड़े की गीली गदियों से हून धे बद करने की कोशिश करनी चाहिए। दर्द रहने पर गरम और ठंडी में हल्के-हल्के देनी चाहिए।

मुँह से खून का आना—

यह जानना चाहिए कि खून कहाँ से आ रहा है। अगर खून नुहा नीलापन लिये है या गंदा लाल है और उसमें कुछ मोहन का अंश है तो समझना चाहिए कि खून पेट के अन्दर से पुराने फोड़े (Cancer) के कारण आ रहा है। अगर खून खमकीला लाल है और उसमें मोहन का अंश भी है तो भी समझना चाहिए कि पेट के अन्दर से आ रहा है लेकिन मामूला जखम के कारण है। दोनों हाथों में रागी को आराम से लिटाकर पढ़ी देर पर नीबू का रस मिला ११ घम्मच (छूटे) पानी पीने को देना चाहिए। साथ ही पेड़ पर मिट्टी भी गीला पट्टी रखना चाहिए। अकुरत रहने पर मिट्टी की पट्टी छाव-छाव घंटे के बाद कई बार दी जा सकती है।

अगर खून खमकीला लाल है और उसमें फेन भी है लेकिन मोहन का अंश नहीं है तो उसे फेफड़ों से आता हुआ समझना चाहिए। पहराने की बात नहीं, क्योंकि कभी कभी बच्चा के रागियों को आराम के उपाय के समय भी ऐसा होता है। चाहे अब हो, रोमी को आराम से लिटाकर, पेड़ पर गीली मिट्टी और सीने पर गीले कपड़े की पट्टी देनी चाहिए। उपवास अकुरी है। उपवास के बाद कुछ दिनों तक रसाहार और गुग्गुलुहार चलाना चाहिए।

अगर नाक से खून आता हो तो सिर के नीचे बिना चक्का बिने सोटना चाहिए। नीबू के रस मिला ठंडे पानी का नाक से जप तक चिकना चाहिए। मोहों के बीच (नाक के ठीक ऊपर) और गर्दन के पीछे कपड़े की गीली पट्टी से लाम होता है।

अगर नीबू न मिला सके तो सिर्फ ठंडे पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। खून रोकने के लिए नीबू का रस एक बहुत अच्छी चीज है।

गरमी से बहुत कमजोरी—

इसमें भी बेहोशी सी होती है, शरीर ठंडा हो जाता है, नब्ज बहुत कमजोर लेकिन तेज हो जाती है।

रागी का ठंडी जगह में रहना। कमजोर मिश्रण सारे शरीर को झटके-झटके लेकिन तेजी से रगड़ना। सिर को अच्छी तरह ठंडे पानी से धोना, साथ ही गरम पानी नींबू के रस के साथ पीने का दो, जिससे शरीर में गरमी छा जाय। अगर कमजोरी बहुत ज्यादा है और पैर ठंडे पड़ गये हैं तो सहने लायक काफी गरम पानी में कमजोर अच्छी तरह निचोड़ कर टांगों में लपेट दो और ऊपर से दो चार कमजोर और ढाल दो। पांजी-योड़ी देर पर नींबू के रस के साथ गरम पानी पीने का दो।

हिचकी—

हिचकी पेट की फुरानी से होती है। मामूली हिचकी में धीरे-धीरे पानी घूसना चाहिए। गहरी सांस लेने से भी हिचकी बंद होती है। कभी-कभी जोरदार हिचकी में उपवास की भी जरूरत पड़ती है। मरने के समय की हिचकी बुरी होती है, पर उसका कोई इलाज नहीं।

खू लुगना—

इसके लक्षण हैं एकाएक तबियत का खराब होना, परेशानी और बुझ बहाली, तेज बुखार, नब्ज कमजोर और कभी कभी नब्ज का बहुत कमजोर हो जाना।

रागी का करवा हटाकर उसके सिर और सारे शरीर को अच्छी तरह ठंडे पानी से धोकर पोछ देना चाहिए। तुरन्त ही मिट्टी की गीली पट्टी पेट पर देना चाहिए। अगर फिर भी अस्तरत हो तो बाघ घंटे के बाद रोती को अच्छी तरह नहलाना चाहिए। ज्यादा परेशानी में सारे शरीर की गीली पट्टी बिना कमजोर लपेटे देनी चाहिए और ऊपर से पानी ढालना चाहिए, लेकिन अगर कमजोरी बहुत ज्यादा है तो नहला कर या गीली

पट्टी देकर कमबल से अचूकी तरह ठँक देना चाहिए। मोड़ा रेखा और होशियारी से काम करना चाहिए।

मोच—

मोच में कपड़े की गीली पट्टी से फावदा होता है। इसे पाई-बोरी रे का अन्तर देकर कई बार देना चाहिए। एक तरीका आराम पहुँचाने का और है। पहले काफी गरम पानी में उस हिस्से को डुबोकर रक्ता या ऊपर से गरम पानी गिराना और फिर ठंडे पानी में डुबोना या ठंडे पानी को ऊपर से गिराना। दिन में दो-तीन बार करना चाहिए। अक्सर मोच आये अंग को बैठाने की अकूरत पकती है। इसके लिए भी आनकार चाहिए।

दाँतों का दर्द—

गरम पानी में थोड़ा नमक मिलाकर दिन में दो-तीन बार कुत्ता करना चाहिए। आम और महुए की जूस को पानी में उबालकर उस पानी से कुत्ता करने से भी लाभ होता है, लेकिन अगर दर्द के साथ मसूढ़ों में गर्मी और जलन भी है तो मुँह में मामूली ठंडा पानी लेकर उसे कुछ देर तक रखना चाहिए। अब पानी गरम हा। आब तो उसे फेंक कर फिर से ठंडा पानी मुँह में लेना चाहिए।

बढ़ दर्द भी पेट की खराबी से होता है। इसलिए नियमित आन्न और एनीमा का सहारा लेना चाहिए।

भाप से बहुत लाभ होता है। भाप चेहरे पर लगे। बीच-बीच में मुँह खोलकर अँधेर भी लगाने देना चाहिए।

सर्दमा—

अक्सर श्रोत्रों के मोकों पर थोड़ा तो कम रहती है, लेकिन सर्दमे से हासत कराव हो जाती है। ऊँचे से गिरने पर, किसी अंग के गुरी तरह कट जाने पर बहुत लून निकलने पर, जल जाने पर या ऐसे भी किसी

हमारी में सदमे का अन्वेश रहता है। लेखक ने एक ऐसे आदमी का एक बार देखा, जो दरख्त से गिर गया था। वैसे उसकी भीतरी हालत अच्छी थी, पर सदमे से उसका बाहरी हाल बहुत बुरा था। लेखक ने भी कि यह आदमी बहुत बहादुर है। अगर कोई दूसरा आदमी दरख्त से गिरा जाता तो उसका बदन बकनाचूर हो गया होता। यह इनका वह आदमी सम्झल गया और लगा बोझने। इस घटना से बाहिर (सफ) होता है कि सदमे में हिम्मत दिलाने वाली हमदर्दी (बहादुरी) की बात रागी से कहनी चाहिए। साथ ही नींबू का रस में गरम पानी या अगर और कोई खराबी न हो तो गरम दूध पीने में देना चाहिए और रोगी को गरम कमरों से अच्छी तरह ढँकना चाहिए। जिस तकलीफ से सदमा हुआ है उसे भी दूर करना चाहिए।

नहर खाना—

बहर खाने पर खरा नमक मिले गरम पानी को (काफी मात्रा में) पीना कर अच्छी तरह कै करानी चाहिए। पानी पीने के बाद हलक में उँगली डाल कर या चिकिया के मुलायम पर से हलक गुदगुदाने से हो जाती है। इस तरह थोड़ी-थोड़ी देर के बाद बार बार कै करानी चाहिए। नमक मिला कर सहने लायक पानी का एनीमा भी एक-दो बार देना चाहिए। अगर रोगी कमजोर नहीं हुआ है तो भाव-नदान और धर-नदान से बहुत लाभ होगा। एक-दो बार कै और एनीमा से पेट साफ हो जाने के बाद दूध या शकर मिला पानी पीने का देना चाहिए।

अक्सर लोग सेबाब भी जाते हैं। उससे हाठों में दाग हो जाता है। उसे देख लेना चाहिए और ऐसी हालत में कै नहीं कराना चाहिए। प्यी को दूध या थोड़ा गरम पानी में छँके का सफेदी अच्छी तरह मिला कर पीने को देना चाहिए। साथ ही थोड़े दूध का एनीमा इस तरह देना चाहिए कि वह पेट में ही रह जाय।

अगर बेहोशी है और सांस धुटी है तो चेहरे और गर्दन का भीगे कपड़े से ढँकना चाहिए और बनावटी सांस देनी चाहिए।

बहर साने की हालत में जब तक उपवास और एनीमा-प्रोसेस चल रहा है, जब तक कि शरीर से बहर मिलकूल निकल न जाय। फिर का रस पानी के साथ मिला कर बीच-बीच में दिया जा सकता है।

आस्तिरी हिदायतें—

(१) ऊपर जो कुछ बताया गया है वह अचानक की तकलीफ को दालतों में प्राथमिक सहायता या पहली इमदाद की तरह बताया गया है। कुछ तकलीफों में पहले से कोई रोग चलता रहता है या कुछ तकलीफें ज्ञान वाले रोगों की सूचना हो सकती हैं। ऐसी तकलीफों में इलाज जब तक बरूती हा नियम-युक्त चलना चाहिए।

(२) प्राथमिक सहायक को हरिबारी से काम करना चाहिए। उसे यह ध्यान में रखना चाहिए कि रोगी की तकलीफ कम हो जाय और आने वाले सुतरे का अन्देसा दूर हो जाय।

(३) जब कोई बात अच्छी तरह समझ में न आवे या जमी कर्त गड़बड़ मायूम हो तो पेड़ पर और तकलीफ के स्थान पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग न भूलो।

(४) प्राकृतिक चिकित्सा में किसी भी तरह बहर का प्रयोग—अन्दर पीने के या बख्म पर लगाने के रूप में—मना है। इस चिकित्सा में टिक्चर आक्सीन के बहते नीबू का रस या पानी मिला नीबू का रस या सिर्फ पानी या मिट्टी की पट्टी ब्यादा लाम के साथ काम में लाई जाती है।

(५) अगर कुछ जानी-समझी जड़ी-बूटी, जो बहरीली नहीं है, काम में लाई जाय तो हर्ज नहीं।

कसरत और आराम

कसरत और आराम

यह दोनों भी अचूक चिकित्सा के रंग हैं, लेकिन इनकी गिनती चिकित्सा विधियों में इसलिए नहीं है कि यह तो हर रोग की जिन्दगी के भी जरूरी हिस्से हैं। फिर भी नये रोगों में 'आराम' की जरूरत रहती है और पुराने रोगों में 'कसरत' और 'आराम' दोनों की जरूरत होती है।

कसरत

कसरत की जरूरत—

सब धूम्रिय तो अलग से कसरत करना जरूरी न होता, अगर हम लोगों के रहने और काम करने के रंग नहीं बिगड़ते। जो लोग सुबह उठकर मील दो मील बाहर मैदान आकर पाखाने के लिए बैठते हैं और फिर मील दो मील वापस आते हैं और आते जाते खुली हवा में घाव लेते हैं उन्हें कसरत की क्या जरूरत? जो किसान खेतों में दिन भर हम ठोक मेहनत करते हैं उन्हें कसरत की क्या जरूरत? जो नहान के लिए बन्द कमरे के अन्दर नहीं घुसते बल्कि नदी या तालाब में जाकर घंटे घाय घंटे अच्छी तरह तैर कर नहाते हैं या खुदकुंआ से पानी निकाल कर नहाते हैं उन्हें कसरत की क्या जरूरत? जो औरतें अपने घर के काम-काज खुद ही करती हैं, चूल्ही पीसती, धान फूटती और ऐसे ही सब काम करती हैं, उन्हें कसरत की क्या जरूरत? लेकिन कसरत का जरूरत उन्हें जरूर है, जिनके काम नौकर या और कोई दूसरा कर देना है, जिनका रोगागर उन्हें बहुत देर तक बैठे रहने के लिए विषय करता है, जो देश और संसार के ऊँचे-ऊँचे कामों के करने में इतना व्यस्त रहते हैं कि अपने आप दैनिक जीवन के कामों का खुद नहीं कर सकते और जो निरी सम्यता और केशन के कारण अपने कामों के लिए कल-

पुर्नो का या दूसरों का मुँह ठाका करते हैं। ऐसी के लिए कसरत न करने अपना शरीर में बीमारी डकड़ा करना, अपनी योग्यता को घटाना और अपने जीने के दिनों को कम करना है। हिन्दुस्तानी और यूरोप अमेरिका के लोगों में यही अन्तर है। सच्ची बात यह है कि एक औसत वर्ग का हिन्दुस्तानी ज्यादा अच्छी तरह रहता है, भाव प्राकृतिक जीवन बिताता है अपेक्षा (मनिस्वत) एक यूरोपियन या अमेरिकन के, लेकिन यूरोपियन या अमेरिकन इस बात में बड़ा-बड़ा है कि वह नियमित कसरत करता है या कोई खेल खेलता है। या बहुत हा पैदल चलता है। आज तक मैंने एक भी ऐसा अंगरेज न देखा, जो हर रोज़ किसी न किसी तरह की कसरत न करता हो। क्या लड़के, क्या अकेले, क्या बुढ़े, क्या औरत, क्या मर्द, सभी दिन के किसी न किसी समय अपनी ताकत भर कोई कसरत जरूर कर लेते हैं तभी तो वे चाप, सफ़ेद डबल रोटी, मांस, शराब और ऐसी ही बहुत हानिकारक चीज़ों का इस्तेमाल करने हुए भी बहुत दिनों तक जीते और हठे कटे बने रहते हैं। अपने हिन्दुस्तानी भाइयों को इन विदेशियों से सफ़ा सीखना चाहिए।

कसरत के फायदे—

(१) कसरत से शरीर के विचार पसीरा के रूप में बाहर निकल जात है।

(२) कसरत से शरीर का रक्त-संचार (खून का दौरा) तेज होता है और दिन दिन अंगा की कसरत होती है, उन्हें एक तरह का रक्त-नहान मिल जाता है, जो उनके लिए बहुत अच्छा है।

(३) कसरत से अंग मजबूत और सुजीत होते हैं।

(४) कसरत से शरीर में संचोत्तान और ऊर्जा आती है, जिसे जानो बनो रहती है। रीढ़ का संचोत्तान बना रहना बहुत जरूरी है।

(५) खास खास कसरतों से खास खास रोग दूर किये जा सकते हैं जैसे बन्धन को दूर करने के लिए पेट और पेटू की कसरत । पाचन-शक्ति को पेट और पेटू की कसरतों से बहुत सहायता मिलती है ।

(६) कसरत करते समय, ज्यादा मात्रा (अंदाज) में हवा और उसके साथ आक्सीजन नाक के रास्ते शरीर में लिया जा सकता है, जिसका फायदा पहले बताया जा चुका है ।

(७) कसरत से शरीर की सुन्दरता बढ़ती और बनी रहती है ।

(८) कसरत अनेक खराबियों को दूर करती है ।

एक ही कसरत सब के लिए नहीं है—

इसे समझाने की जरूरत नहीं, क्योंकि यह मामूली बात है कि जो कसरत लड़कों के लिए ठीक है वह अजान के लिए नहीं, और जो अजान के लिए ठीक है वह बच्चे और बुढ़ों के लिए नहीं, और इसी तरह जो बुढ़ों या अजानों के लिए ठीक है वह लड़कों के लिए ठीक नहीं है ।

बच्चों और छोटे लड़कों के लिए सिवा दौड़-धूप के और काह-कूद ठपयुक्त नहीं है । बड़े लड़कों के लिए कसरतें ठीक हैं, और क्यों क्यों वे बड़े होते जायें त्यों त्यों उनकी कसरतों को भी सतत (कठिन) और ज्यादा देर तक चलने वाली होनी चाहिए । जवानों के लिए बेंच-बैठक, जिमनास्टिक इत्यादि सभी ठपयुक्त हैं । फिर क्यों क्यों उम्र दलती आय त्यों त्यों कसरत की मात्रा को कम करना चाहिए और टहनने की मात्रा को बढ़ाना चाहिए । साथ ही बगीचे में काम करना घूम-घूम कर खेल-खिलौन खेलना, बाजार करना, आगरेखी खेल गफ्त-खेलना (अगर हो सके) इत्यादि चलने-फिरने वाले कामों को आरा-रखना और बढ़ाना चाहिए । बुढ़ापे में सिर्फ टहनना बन सकता है, लेकिन जो शुरू से कसरत करते आये हैं उनकी कसरतें बुढ़ापे में भी, इतने कम मात्रा में, जारी रह सकती हैं ।

पुराने रोग से पीड़ितों के लिए, अब उपवास और फलाहार के बाद उन्हें मामूली काफी ताकत हो जाय तो अपनी शक्ति भर कसत करना जरूरी है। उससे उनके रोग जल्द जायेंगे। नये रोगों में तो पूर्ण आराम करने को विषय करती है, इसीलिए उस हासत में कसरत ब्रिंज है। साधारण सनसुहती में रोह कसरत करनी चाहिए। जो ऐसा नहीं करत वे अपने शरीर को बहुत दिनों तक अच्छी हासत में नहीं रख सकते।

बदन की मासिश—

बहुत से पुराने रोगों के रोगी इस हासत में रहते हैं कि वे हल्की न हल्की कसरत भी नहीं कर सकते और न वे ठहल ही सकते हैं। कभी-कभी गठिबा के रोगियों की यही हासत होती है। ऐसों के लिए बदन की, खास कर तकसीफ वाले जंग की, मासिश जरूरी है। मासिश में उतनी ही ताकत लगानी चाहिए जितनी कि रोगी आसानी से सह सके। मासिश करते समय रीढ़ और मोड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इन जगहों पर दोनों ओर से हल्की हल्की मासिश करते हुए हड्डी और मोड़ की तरफ हाथ ले जाना चाहिए। मासिश जरा दूर तक हो, जिससे जून में अच्छी और काफी हरकत हो जाय।

अपने बेस में बहुत से होशियार मासिश करने वाले हैं, जो इस हुनर को अच्छी तरह जानत हैं। मासिश में सारे शरीर को मोरे-पीरे कुन्ना ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर की तरफ रगड़ना, सारे बदन को पूरी हथेली से नीचे-ऊपर की तरफ गाला पोसा मसना, तकसीफ की जगह को बहुत हल्के-हल्के ठेंगलियों की चुटकियों से दबाना इत्यादि बातें सम्मिलित हैं, ध्यान रहे कि रोगी को मासिश करते समय (तकसीफ नहीं बल्कि) आराम और आसुदगी मालूम हो और साथ ही सारे बदन में जून की रफ्तार (चाल) बढ़ जाय।

मांशिक करते समय सरसों के तेल का इस्तेमाल करना बहुत अच्छा है, लेकिन अगर कोई पाल की बीमारी है तो तिल या नारियल का तेल इस्तेमाल करना चाहिए। सब से अच्छी मांशिक घूर में होता है। रोमी बिड़नी कड़ी घूप सह सके उठनी कड़ी (क्यादा नहीं) घूर में उसके बदन की मांशिक करनी चाहिए। अगर घूप ज्यादा कड़ी है तो सिर को अच्छी तरह ढंक देना चाहिए। उन हातों में घूप में नहीं बैठना चाहिए जिनमें घूप-नहान मना है। मांशिक के बाद नहा लेना या गीले कपड़े से बदन पोछ देना भी जरूरी है। सामान का भर एक इस्तेमाल न करना चाहिए। बहुत से सामानों में ऐसी चीजें रहती हैं जिनका सात पर भुरा असर पड़ता है। सिर में सरसों का नहीं, तिल का तेल देना चाहिए।

इशारा—

मांशिक के बाद टहलने का नम्बर आता है। जिन्हें ताकत है किन इतनी नहीं कि कसरत करें उनके लिए टहलना जरूरी है। उन्हें काफी ताकत है उन्हें कसरत करना और टहलना दोनों ही चाहिए। सब पुष्टि या टहलना सब से अच्छी कसरत है। इस कसरत के सभी फायदे हासिल हो जाते हैं और कसरत की जो एक सुराही है—दिल पर बहुत ज्यादा गोर का पड़ना—वह नहीं होती। कसरत का पूरा फायदा टहलने से मिल जाता है, अगर सेजी के साथ लून दर तक टहला जाय।

वैसा, टहलने से किस तरह फायदा पहुँचता है। कसरत से एक फायदा है लून के दौरान को सेब करना और शरीर के सभी अंगों में लून पहुँचाना। यह काम टहलने से अच्छी तरह हो जाता है क्योंकि मांशिकी सेमी से मी टहलने से दिल की धक्कन बढ़ जाती है, आ नाड़ी की धक्कन से मांशिक होती है। एक मिनट में एक साधारण वनस्पति आदमी की नब्ब ७२ बार चलती है। अगर वह मांशिकी सेमी से पहले

ता एक मिनट में नब्ब ८२ बार खलने लगती है। इसका मतलब है कि दिल की धड़कन या नब्ब की गति (ब्यास) एक मिनट में १० बार बढ़ गई। पाठकों को यह जानना चाहिए कि दिल की धड़कन का मतलब है दिल से खून का फेंका जाना। यही खून सारे शरीर में जाता है। एक धड़कन में दिल लगभग तीन छटांक खून बालू करता है। इस हिस्से से मामूली तेजी से टहलते समय को १० धड़कन और बढ़ जाती है उससे ३० छटांक ज्यादा खून शरीर में जाता है। अगर कोई आदमी एक घंटा टहले तो इसका मतलब है कि उसके शरीर का रक्त-संचार $80 \times 30 = 2400$ छटांक ज्यादा खून के कारन तेज हो जाता है। यह एक बहुत बड़ा लाभ है। कसरत से थोड़ी ही देर में यह लाभ हो सकता है, लेकिन कसरत करते समय इस काम में दिल का ज्यादा भार पड़ता है। टहलते समय भी यह जोर पड़ता है लेकिन उठना नहीं। फिर टहलते समय नाओं के रास्ते ज्यादा हवा फेफड़े में पहुँचती है, जिससे ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन खून के अन्दर जाकर खून को शुद्ध करता है। इस तरह दो काम—खून का साफ होना और उसका सेमी से शरीर भर में दौड़ना—एक ही साथ होते हैं।

ऊपर बताये फायदे के अलावा तेजी से टहलने में शरीर से काफी पसीना भी निकलता है, जिसका मतलब है कि शरीर का विकार निकल गया। साथ ही खुले मैदान में दूमते समय जो प्राकृतिक सुन्दरता देखने का मिलती है उसका असर दिल-दिमाग पर बहुत अच्छा पड़ता है।

कुछ लोग कहते हैं कि टहलने में मांसपेशियों (muscles) की कसरत नहीं होती। ऐसा समझना भूल है। टहलते समय सिर से लेकर पाँच तक की २०० मांसपेशियों की हल्की-हल्की स्वाभाविक कसरत हो जाती है।

टहलने से पूरा फायदा उठाने के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिए—

(१) टहलना हर रोज नियमित रूप से जारी रहे।

(२) ऐसी खुली जगह में टहलना चाहिए, जहाँ साफ हवा मिले।

(३) टहलने का फासला (दूरी) धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए, एक-एक बहुत थकावट न हो। एक साधारण तनदुस्ती वाले को कम से ४-५ मील हर-राम टहलना चाहिए।

(४) टहलते समय हल्के और आराम देने वाले कपड़े पहनें। जूतों के लिए कमीज और निचर (हाफ पैन्ट) आदर्श कपड़े हैं। जूतों में भी बहुत भारी लबादा पहनने की मरुत नहीं, क्योंकि तेजी टहलते समय तो बदन में गरमी आ ही जाती है। शूट भी ऐसे ही पहनने में कठिनाई न हो। अगर जमीन पपरीली या बहुत कड़ी नहीं हो तो पाँव चलने में ज्यादा फायदा है। पृथ्वी से पैरों के संपर्क और का बहुत फायदे की चीजें मिलती हैं।

(५) काफी तेजी से टहलना चाहिए, जिससे शरीर में हरकत हो।

(६) टहलते समय बदन बिल्कुल सीधा और कुछ आगे की ओर झुका रहे। घुटने बहुत न मुँके, चेहरा सामने रहे लेकिन तना न हो। हाथ जहाँ तक हो सके, बिना मुँके हुए आगे-पीछे जायें।

(७) नाक से गहरी साँस लेनी चाहिए।

(८) टहलते समय चिन्ताओं का दूर रहिए। ऐसा न हो कि समय अपनी सारी समस्याओं और कठिनाइयों का हल करने में जायें।

(९) अगर अकेले टहलने में तबियत फ़क़्त होती हो तो ध्यान मन एक साथी दुँदिए और उसको अपने संग ले जायें। ऐसा न हो कि गरीब-मंदिर के सदस्य बन कर आप टहलने जायें।

थोड़े ही अभ्यास से अकेले टहलने की आदत पक जाती है और में आनन्द आने लगता है।

(१०) टहलने के बाद, अगर पसीना निकला हो तो, पन्द्रह मिनट में सारे बदन को गोले कपड़े से ढाँढ़ लीजिए। अगर बदन में पसीना ताकत है और गरमी के दिन हों तो पन्द्रह कमरे में नहा लीजिए।

लोकक ने कितने ही रोगियों को मोहन-सुधार के साथ-साथ टहलाकर भला-बुरा किया है।

कसरत—

जैसा कि ऊपर बताया गया है, जिस आदमी के साधारण बल में है उसे टहलने के साथ साथ कसरत भी करनी चाहिए। कसरतें बहुत तरह की हैं पर सभी कसरतें सब के लिए ठीक नहीं हैं। इसलिए अपने शक्ति के लायक कसरतों को ही करना चाहिए। आबकल इठबेला भी बहुत सी कसरतें चली हैं। उन्हें आसन कहते हैं। आसनो से बहुत लाभ होता है, खासकर अगर वे प्राकृतिक जीवन के अंग बनाए जायें, लेकिन बिना किसी अच्छे जानकार की सलाह लिए आसन न शुरू करना चाहिए। इन दिनों आसन, खिलाने वाले बहुतों से हो गए हैं पर इनमें से बहुत से उस विषय का अच्छी तरह नहीं जानते।

जो कसरतें यहाँ बताई जा रही हैं वे सीधी-सादी हैं। इन्हें हर रोज कर सकता है। इन कसरतों के सहारे कोई पल्लवान नहीं बन सकता, पर वह तनयुक्त बनकर रहेगा। शरीर के अन्दर के कल-पुलों का इन कसरतों से बहुत मदद मिलेगी और ये अपना अपना काम अच्छी तरह कर सकेंगे।

कसरतों से फायदा उठाने के लिए जरूरी है कि वे हर रोज और वैसे समय पर ही की जाएँ। किसी किसी का हर रोज एक ही तरह की कसरतों में साबयंत नहीं लगता या ठेनके लिए फुसत नहीं मिलती। ऐसी-सी का एक रोज अपनी शक्ति मर चली से टहलना और दूसरे दिन कसरत करनी चाहिए। इससे भी बहुत फायदा होगा, लेकिन इसमें नागा न हो।

कसरतों के सम्बन्ध में नीचे दी हुई बातों पर ध्यान दीजिए:—

(१) खाने के बाद ही कसरत न करनी चाहिए। कम से कम साई-चीन घंटे का अन्तर देना जरूरी है। खाने के बाद हल्के हल्के पसना बहुत लाभदायक है।

(२) सुबह या शाम में से कोई भी समय कसरत के लिए अच्छा है। बोटसता है और कसरत भी करता है उसे सुबह में कसरत करनी चाहिए और शाम को टहलना, लेकिन अगर सुबह को ही टहलना नाम गैर शाम को कसरत की भाय तो भी कोई ह्य नहीं।

(३) कसरत के बाद ही खाना या पानी पीना न चाहिए। कम कम आध घंटे का अन्तर दीजिए।

(४) कसरत, जहां तक हो सके, खुले मैदान या खुले कमरे में और बिना कपड़ा पहने या बहुत हल्का और टीला कपड़ा पहन कर करनी चाहिए।

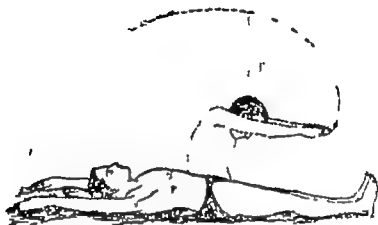
(५) हर दो तरह की कसरतों के बीच में तीन-चार बार गहरी श्वासेनी चाहिए।

(६) कसरत करते समय अगर पसीना निकल आया हो तो कसरत कम करने के बाद बन्द कमरे में गीले कपड़े से, बदन को अच्छी तरह पोछ लेना या अगर ताकत हो तो नहा लेना चाहिए। अगर कसरत करने वाला कमजोर है तो उसे बदन को गीले करके से सिर्फ पोछ कर कपड़ा पहन लेना चाहिए।

(७) कसरत की भाषा धीरे-धीरे बढ़ाई जाय, पहले ही से थकान न हो आया करे।

(८) अगर सिर में थककर रहता हो या घेसी हो कोई और तकलीफ हो तो कसरत करने के बदले टहलना हो अच्छा है।

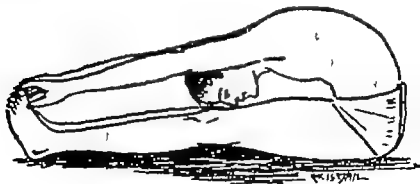
अब कुछ आसान, लेकिन बहुत फायदेमन्द, कसरतें बताई जाती हैं।



(१) पीठ के बल सटकर सिर के अगल-बगल में फैले हुए हाथ को धीरे-धीरे सिर के ठीक से लाकर अंगूठों को झुना और फिर हाथ से खाना । पहले-पहले एक या दो बार काफी है । धीरे-धीरे सत्ता बढ़ाएँ । घुटने न मुड़ें और हाथों के ऊपर आते समय पैर न उठें ।

कुछ दिनों के बाद कोशिश कीजिए कि सिर हाथों के साथ ठोके और आगे झुके ।

(२) कोशिश कीजिए कि इसी ऊपर वाली कसरत में सिर घुटनों की झुके । हाथ कोहनी के पास मुड़कर जमीन छूएंगे (तस्वार ठीक



न बन सके।) समय लगेगा, लेकिन जब ऐसा होने लगेगा तो यही अवधि पश्चिम तान आसन हो जायगी।

इन दोनों से पेट, हाथ, सीना और रीढ़ की मांसपेशियाँ ठीक और मजबूत होती हैं, कृन्त दूर होता है, मुटागा घटता है। लेकिन इसका मतलब नहीं कि दुबले लोग इसे न करें।

(३) सीधे झुकें होकर हाथों को सिर के बराबर जगह ऊपर से नीचे खाना और झगूठा छूना और फिर ऊपर ले जाना।

कोशिश कीजिए कि सिर हाथों के साथ नीचे आवे।

फिर कोशिश कीजिए कि सिर मुट्ठों को छू ले।

फिर झगूठों को छूने के बदले चूल्हायियों को जमीन पर रखने की कोशिश कीजिए। मुट्ठे किसी भी हासल में न मुड़ें। इस कसरत को दो बार से ही शुरू करना चाहिए।

इससे सिर से पैर तक की मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं।

ऊपर की तीनों कसरतों से पेट और पेट के अन्दर के कल-मुट्ठे ठीक रहते हैं और रीढ़ भी, जिसके अन्दर नाड़ी का मुख्य तार है, ठीक रहती है।

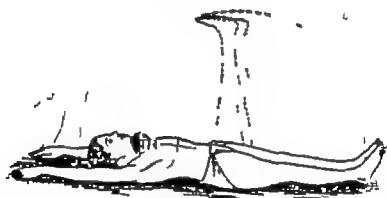
(४) पीठ के बल लेट कर तने पैरों का एक साथ धीरे-धीरे ऊपर ले

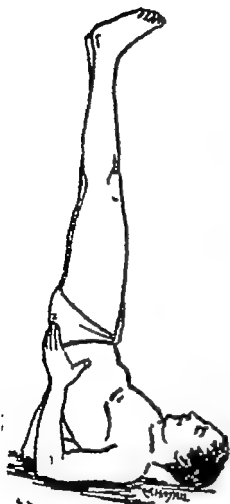


जाना और फिर नीचे वापस लाना। एक या दो बार से शुरू कीजिए।

इसको सफल बनाने के लिए हाथों को नीचे घड़ के पास आराम में रख कर पैरों को बहुत धीरे-धीरे ऊपर से आते हुए १०, १० और २० डिग्री के कोणों (angles) पर एक-एक या दो-दो सेकंड के लिए रोकिए और फिर वापस आते समय ठन्हीं कोणों पर रोक-रोक कर आते जाइए। घुटने तने और सीधे रहें।

इस कसरत से पेट, रीढ़ का निचला हिस्सा और ठांगों की कसरत होती है। इससे कम्म दूर जाता है।



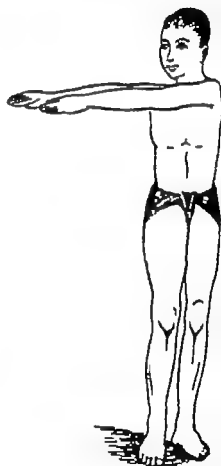


(५) इसी ऊपर वाली कसरत में अगर पैरों को ऊपर ८० डिग्री के कोण पर ले आने के बाद ही उन्हें इस तरह और भी ऊपर ठठाया जाय कि कमर से नीचे का हिस्सा भी आगे तस्वीर में दिखाए गए की तरह पूरी सीध में हा जाय, सिर्फ़ सिर और कंधे ज़मीन पर रहें, हाथों की तलहथियों से कमर के पास टेक लगाई जाय और ठुड्डी (ठोड़ी) सीने के बीच के ऊपरी गड्ढे को छू ले तो यही कसरत सर्वांगसन हो जाती है। सारी भङ एक सीध में हा जाय। सीना, पेट, कमर, टाँगें बिलकुल एक लाइन में सीधी रहें। (तस्वीर में कुछ भुट्टि रह गई है।)

पैरों को ऊपर ले आने या वापस लाने के समय झटका न दीजिए। धीरे-धीरे ऊपर से पीछे ले जाइए और फिर नीचे लाइए। नीचे आते समय टाँगें ज़मीन पर छा जाती हैं, ऐसा न होना चाहिए। पैरों का सिर की तरफ़ आगे मुकाते हुए धीरे-धीरे नीचे लाना चाहिए। पहले परत पैरों का आध मिनट तक ही राखिए, फिर बहुत धीरे-धीरे समय बढ़ाकर ४ से १० मिनट तक उसी हालत में रख सकते हैं।

सर्वांगसन के बहुत फायदे हैं। इससे नाड़ी बल (nerve strength) मिलता है, भूख तेज होती है, कृमि दूर होता है और स्पर्श स्तार करते रहने से शरीर नया हो सकता है। लेकिन पहले दिन से इसे न करमे लीगिए।

(४) बारह हाथ के फासो पर दोनों पैरों को रखते हुए सीधे खड़े हो जाइए और दोनों हाथों को कंधों के बराबर अपने सामने लाइए। अब उनका जितना भी घन सके दाहिनी, और ले जाइए और सामने वापस लाइए। कोहनी न मुड़ें। आखिरी बार एक झटके के साथ दाहिनी ओर बरा और ज्यादा ले जाने की काशिश कीजिए। पैर अपनी जगह पर रहें। इसी तरह फिर सीधे आकर हाथों को बाईं ओर ले जाइए और आखिरी बार झटके के साथ बरा और ज्यादा उधर ले जाने की काशिश कीजिए। पहले स्तार बार से शुरू कर के पन्द्रह बार तक कर सकते हैं।



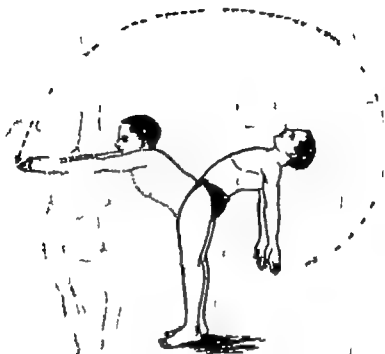
इस ऊपरी रीढ़ के अगल-बगल, कंधों और ऊपरी बाईं की मांस पेशियों में मजबूत होगी।

(७) एकियों को मिलाते हुए सीधे खड़े
जाइए। दोनों हाथों को कंधों के बराबर
समतल-वगुप्त में कंधों की ही सीध में रखिए।
दाहिने हाथ की नीचे बायें घुटने तक
लाइए और दाहिने हाथ को ऊपर ले जाइए।
हर सीधे खड़े हो और हाथों को कंधों की
सीध में लाकर दाहिने हाथ को नीचे दाहिने
घुटने तक लाइए और बायें हाथ को ऊपर
जाइए। इस कसरत की तीन बार से
रुक कर के पन्द्रह बार तक कर सकते हैं।

इससे कमर के आस-पास की मांसपेशियाँ
और हाथ पर जोर पड़ेगा। साथ ही पीठ भी
नेम्रो और मजबूत होगी।

(८) हाथों को ऊपर फैलाते हुए सीधे
खड़े हो जाइए। सामने मुकिए और फिर
बायें को ऊपर-ऊपर गलाकार में ले जाकर
उस को जहाँ तक बन सके पीछे मुकाइए।
और वापस ले जाइए। पहले उल्ल दो बार
ही शुरु कीजिए।





इससे रीढ़, छाती, कमर और पैरों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

इतनी कसरतों से शरीर के अन्दर के कल पुर्जे ठीक रहेंगे और शरीर भी सुदृढ़ रहेगा। लेकिन अगर तीन कसरतें और भी कर ली जाय तो अच्छा है। ये नीचे दी जाती हैं —

(६) आराम से सीधे खड़े हो जाइए। पहले दाहिने हाथ की मुट्ठी बाँध कर उसको सख्त करत जाइए और साथ ही कोहनी को माकड़ हुए मुट्ठी को बहुत धीरे-धीरे ऊँचे की तरफ लाइए। फिर मुट्ठी को सख्त करते जाइए और बाँस से आकर हाथ को त्रिभुज सीधा कर लीजिए। शुरू शुरू में एक-दो बार दाहिने हाथ से इस तरह कर फिर उतनी ही बार बाँधे हाथ की मुट्ठी बाँध कर बहुत धीरे, धीरे बाँधें



ऊँचे की लूँए। इसमें जैसे जैसे हाथ ऊपर जाय या नीचे आवे ऐसे ही ऐसे मुट्ठी को सख्त और उससे भी ज्यादा सख्त करने की अभिरुचि लीजिए और हाथ को बहुत धीरे-धीरे ऊपर या नीचे लाइए। हाथ केंद्र

हुए ऊपर या नीचे आयेंगे। पहले एक या दो बार से शुरू कर दो-
चार बार तक ले जाना चाहिए। इस कसरत से हाथ मजबूत होंगे और
बांह की मांसपेशियाँ बनेंगी। भीतर से ताकत बढ़ेगी।



(१०) इसी तरह एक और कसरत से पैरों को भी मजबूत किया जा सकता है, लेकिन उम्मीद की जाती है कि कसरत के साथ-साथ प्रशिक्षण भी जारी रहेगा और टकलाने से पैर मजबूत होंगे ही । फिर भी अगर इच्छा हो तो पैरों की कसरत इस तरह कीजिए । खड़े होकर आराम से हाथों को कमर पर रखिए । फिर बायें पैर पर खड़े होकर दाहिने पैर को सीधा सामने ले जाइए और सामने से वापस लाकर जहाँ तक हास कर सकें पीछे ले जाइए । ६-७ बार इस तरह कर के, दाहिने पैर पर खड़े जाइए और बायें पैर को ठसनी ही बार आगे-पीछे ले जाइए । निरन्तर कसरतों की संख्या बढ़ाइए ।

(११) गर्दन की कसरत भी जरूरी है, क्योंकि गर्दन से हाकर बहुत बुरी नाकियाँ सिर से आती और वारस जाती हैं ।

तस्वीर में बताया गए की तरह सिर को (अ) ऊपर नीचे और (ब) बायें बायें ले जाइए । शुरू-शुरू में दस-दस बार, या इससे भी कम, हरफें काफी हैं । फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर पचास-पचास बार तक एक को कर सकते हैं ।



कमजोर करने की सास कसरतें—

अगर बारबार कमजोर की शिकायत रहती हो तो आँख खुलते ही तीन-पाँच पानी धीरे-धीरे पीकर बिस्तर पर लेटे-लेटे ये कसरतें कीजिए ।

सच्चा आराम सोने के ही समय मिलता है। उसी समय शरीर पर विचार विस्फुल्ल टाता हो जाता है और दिन भर के काम से दूरे-दूरे कल पुष्पों की मरम्मत होती है। सोने के समय में ही जीवन-शक्ति अपने देवी मंदार से उतर कर शरीर में प्रवेश करती है। लेकिन हम लोग सोना नहीं जानते। हममें से बहुत से सते नहीं, गतिविधि और वेदक हाकर पड़े रहते हैं। सोने की हालत में भी हम लोग बिचे और सते रहते हैं। हम लोगों में कुछ ऐसी अस्वामाविष्टता आ गई है कि हमारे बहुत से अंग घेंटे और कड़े रहते हैं, जिससे पूरा-पूरा आराम नहीं मिल पाता। बरा बच्चों का सोना देखिए। उनके अंग अंग ढीले होकर 'सोमा-पोमा' से हो जाते हैं और उनके बदन की क्षुद्र बिस्तर पर पड़ जाती है। हम लोगों का भी इसी तरह सोना चाहिए, और अगर हम उसे पूरे गये हैं तो फिर से सीखना चाहिए।

सोने के सम्बन्ध में कुछ बातों को याद रखना चाहिए।

(१) खाने के दुरन्त बाद ही सोना ठीक नहीं। कम से कम दो घंटे का अन्तर देना जरूरी है।

(२) सने से पहले पेशाब कर लेना, थोड़ा पानी पी लेना और चेहरा अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

(३) बिस्तर न बहुत कड़ा हो और न बहुत मुलायम।

(४) साठ घंटी हो। अगर तख्त (बोकी) हा तो अच्छा तख्त पर रीढ़ अच्छी हालत में रहती है।

(५) बिस्तर साफ हो और बदन पर धोती या अंडिया के अभाव में तो कुछ कपड़े ल हों, या अगर हों तो बहुत ढीले और साफ हों।

(६) आँखों में रमाई और कम्बल साफ हों। मुँह ठक न।

(७) बाई करघट लौटकर सोना चाहिए। बाई करघट डेढ़का दाहिनी टांग को बाई टांग के पार आगे का रखिए और बायें को दाहिनी कंधे पर रखिए, फिर आराम से बदन को ढोला करके सोइए।



स्टेनली लीफ

इस दिनों हंगेरी क एक प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक

सारी रात बाईं करवट न सोना चाहिए, क्योंकि उससे पट के प्रन्दर की पैली और दिस, ओ दोनों बाईं तरफ रहते हैं, दमे रहते हैं। चित्त ता साना ही न चाहिए।

(८) घंटे समय किसी तरह की चिन्ता मन में न रहे। परमात्मा का स्थान करते हुए या किसी अश्वे विषय का साधते हुए सो जाइए।

(९) छः से आठ घंटे साना जरूरी है, लेकिन किसी-किसी को इससे कम समय में ही पुरा आराम मिल जाता है।

(१०) जितना सवेरे हो सके सो जाइए और जितना सवेरे हो सके उठ जाइए और पाखाना जाने, मुंह-हाथ बाने, कसरत करने और नहाने इत्यादि के काम में लग जाइए। १२ बजे रात के पहले एक घंटे की नींद १२ बजे के बाद छः घंटे की नींद के बराबर है। सिधे-तने न रहिए—

सिर्फ सोने में ही नहीं, हम लोग और बातों में भी बेकार खिचे ठने रहते हैं। लिखत समय हम लोग हाथों से अकसरत से ज्यादा ओर लगाते हैं और सिर्फ हाथों को ही नहीं तनते—मुह, नाक भी बनावे और खिचे रहते हैं और दूसरे अंगों का भी टेढ़ा-मेढ़ा किये रहते हैं। कुर्सी पर बैठते समय हम लोग इस तरह बैठते हैं मानों कुर्सी को ओर से पकड़े हुये हों। कहने की जरूरत नहीं कि ये सभी हरकतें कुराब और हानिकार (नुकसानदेह) हैं, क्योंकि इनमें बेकार ताकत खर्च होती है। इसी तरह बैठ कर पैरों को हिलाते रहना सिर को बेकार इधर से उधर करना इत्यादि कुराब हरकतें हैं। काम के समय जितना ओर जरूरी हो सपाइये, लेकिन जब काम न हो तो बेकार ताकत और उसने साथ जीवन शक्ति का ह्रास न कीजिये।

इस बीसवीं सदी में हम लोग बराबर ही—चलते-फिरते, खाते-पीत उठते-बैठते, लिखते पढ़ते बोलाते-सुनते, सोते-जागते, धराबर ही—वनाव की हासत में रहते हैं। कहीं जाना जाता है या रेखमाड़ी पर चढ़ना

होता है या और कोई काम करना होता है तो दो पंटे पहले से ही इस तनाव की हालत में हा जाते हैं। इस हालत में यह जरूरी है कि शरीर को अब कभी ढीला करके आराम दे दिया जाय। पचासी साल की उम्र या करने के बाद यह आराम जरूरी हा जाता है।

पूरे आराम के लिए शरीर को शिथिल करना जानना चाहिए और इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता है। अभ्यास यह है।

दिन में कसरत करने या टहलन या भोजन से पहले और रात में सोने से पहले भी आराम से पीठ के बल तलत या सीतलपाटी पर लेट जाइए। तकिवा न हो, अगर हा हा बहुत ऊँचा नही। फिर तलवे से लेकर घाटी तक अंग अंग को ढीला कर दीजिए और आँवों का बन्ध करक शान्त हा जाइए। नियम यह है कि जिस अंग का संविर्द्धन भी ढीला हा जायगा। इसलिए पैर की उँगलियों से शुरू कीजिए और खींचिए कि वे ढीले हो गये। पहले बायें पैर की उँगलियाँ, फिर तलवाँ, फिर ईँकी, फिर टकना, फिर निचली टाँग, फिर घुटना, फिर आँव, फिर कमर। इसी तरह बाहिने पैर के बारे में भी साधिए। फिर कमर और पैरू के बारे में साधिए। साधिए कि वे ढीले और शिथिल हा रहे हैं। वे वैसे ही होते जायँगे। अब साँस भी गहरी हा जायगी। अब एक-एक करके दानों हाथों के विविध भागों का खींचिए। वे ढीले हा जायँगे। इनके बाद पेट, सीना, पीठ, रीढ़ और कंधों का साधिए। पीठ और रीढ़ का बिल्कुल शिथिल और ढीला कर देना चाहिए। अब गर्दन चेहरा और सिर को साधिए और उन्हें ढीला कर देना चाहिए। मुँह में जीम ढीली रहे। इस अभ्यास से ज्यादा से ज्यादा ३४ मिनट लगेंगे। इससे अपूर्व शान्ति का अनुभव हागा। (कुछ दिनों के बाद शरीर ही सारा शरीर शिथिल और ढीला हा जाया करेगा) इस मुक और शान्ति की अवस्था में ३४ मिनट रहिए। फिर एक टाँग को दूसरी टाँग पर (टकनो के पास) चढ़ा कीजिए और दानों हाथों का पेट के गड्डे के

१ सांस (जहाँ पसली की हड्डियाँ अलग होती हैं) उँगलियों में कैसाकर बाँध लीजिए। ऐसा करने से शरीर से बाहर, निष्कलने वाली विद्युत् (विद्युत् की) शक्ति शरीर के अन्दर ही रह जायगी। टाँगों को एक-दूसरे पर बढाये रहने और और हाथों को जोड़े रहने के समय टाँग और हाथ तनने न पायें। उस समय भी सारा शरीर शिथिल रहे, इसका ध्यान रखना चाहिए। इस अवस्था में भी ५ मिनट रहकर शान्ति और शक्ति का संचय कीजिए। इसके बाद उसी हालत में सिर से लेकर पैर की उँगलियों तक एक के बाद दूसरे अंग का संचय। सोचिए कि वे शिथिल हैं और उनमें रक्त-संचार अच्छी तरह हो रहा है। इस बार वा बाहरी अंग और भीतर अवयव (दिमाग, सुषुम्ना, हाँथों की बड़, फेफड़े, दिल, आमाशय, आँतें, यकृत, प्लीहा, मूत्राशय) दोनों ही के पारे में आविये। इस अन्तिम अभ्यास में भी पहले १-४ मिनट लगेंगे, और पाँच-सात दिनों के अभ्यास में सीनी क़ियाएँ ठीक-ठीक होने लगेंगी। शुरू-शुरू में पूरे अभ्यास में १५ मिनट लग सकते हैं। लेकिन एक ही महीने में अप्रत्याशित-जनक लाभ होगा। पहले-बहुल पहली ही क्रिया में नींद आ जाती है, पर कोशिश करके तीनों क्रियाओं को पूरा करके ही सोना चाहिये। इस अभ्यास के लिये सबसे अच्छा समय है दमहर में मोचन के और रात में सोने से पहले, लेकिन किसी भी समय इसे कर सकते हैं। यह अभ्यास थक लोटकर किया जाता है, पर अगर साने से पहले किया जाय तो इसे समाप्त कर बाई करबट हा जाना चाहिये। करबट बदलने पर भी शरीर शिथिल ही रहे।

यह अभ्यास भीरु रोग वालों के लिये बहुत आवश्यक है। जो स्वयं नहीं साथ सकते वे सिर्फ़ लोट जाय और दूसरा फ़ार (अंगों का नाम लेता जाय और कहे कि 'यह अंग शिथिल हो रहा है, तुम शान्ति-पूयक आराम कर रहे हो, तुम अच्छी तरह गहरी सांस हो रहे हो, इत्यादि।'

आराम पर पूरा ध्यान देना चाहिये, तभी कसरत और मेहनत कर सकेंगी। सायही यह भी सच है कि जो कसरत और मेहनत करता है उसे काफी आराम भी चाहिये।

मन को ठीक रखना

मन का ठोक रखना

आदमी शरीर नहीं है—

मात्रूम नहीं कि कितने आदमी इस बात का समझते होंगे कि वे अमर शरीर ही नहीं हैं। मगर हम किसी को देखते हैं तो समझते हैं कि उसका ऊपरी शरीर, जिसे हम देख सकते हैं, वही आदमी है। लेकिन सच्ची बात यह है कि शरीर आदमी की सिर्फ ऊपरी, बाहरी, पोशाक है। आदमी तो परमात्मा का अंश 'जीवात्मा' है, वह 'चेतन, अमर, सहज सुख-राशी' है, और उसके काम के लिये एक ही पोशाक नहीं, सिर्फ़ मिट्टी पानी, आग, हवा और आकाश तरंग का बना हुआ यह स्थूल शरीर ही नहीं, बल्कि और भी पोशाक, और भी शरीर हैं, जिन्हें हम इन आत्मा से नहीं देख सकते। इन पोशाकों—शरीर—में दो शरीर ऐसे हैं, जो आदमी के बड़े काम के हैं। इनमें से एक भाव का शरीर है और दूसरा विचार का। भाव प्रेम, क्रुधा (नफरत), ईर्ष्या (डाह) क्षय (गुस्सा) इत्यादि को कहते हैं। विचार वह है जिसके सहारे हम साधते हैं, अच्छे या बुरी बातों के लिये उपाय रचते हैं और गहरी से गहरी (लेकिन संसारिक ही) ज्ञान और विज्ञान की बातों का पता लगाते हैं। ('परा' ज्ञान, ब्रह्म-ज्ञान, के लिये तो बुद्धि ही अलग होती है, जो समय और सुपात्र में स्वयं ही जाग्रत होती है।) भाव विचार से अलग है। भाव किसी चीज के लिये इच्छा पैदा करता है। और विचार उस चीज के पान की तरकीब (उपाय) ढूँढ़ निकालता है। भाव के कारण दूसरों को मदद करने की इच्छा होती है और तब विचार के सहारे घमण्डाल, अनायास्य, विद्यालय इत्यादि बनते हैं। फिर भाव के कारण दूसरा भी सम्पत्ति छीन लेने की इच्छा होता है और तब उसकी पूर्ति के लिये विचार के सहारे मामूली लड़ाई से लेकर धर से धार कुछ शुरू होते हैं

जिनमें लाखों करोड़ों आने जाती हैं। इस तरह इस संसार में रहने को काम करने के लिये असल आदमी—जीवात्मा—के पास मामूली तौर से तीन शरीर हैं—(१) स्थूल (भू-सौक्ष्मिक) शरीर, (२) माय (भुवसौक्ष्मिक) शरीर और (३) विचार (स्वर्ग सौक्ष्मिक) शरीर। इसके अलावा और पायाके—शरीर—भी हैं, पर उनसे यहाँ कुछ व्यवहार नहीं।

आदमी मात्सिक है और यह तीनों शरीर उसके नौकर हैं। अगर नौकर मात्सिक के हुक्म में रहें तब ठीक है, लेकिन अगर मात्सिक है नौकरों के हुक्म और बहकाने में रहे तो बड़ो गड़बड़ पैदा हो। हम में से बहुत से इन नौकरों के बहकाने में रहते हैं और इसी से हुल म्योले हैं। इससे एक मोटी मिसाल यह है कि हम अपनी इच्छाओं को करने के लिए सभी तरह की चीजें ला बैठते हैं और बहुत तरह प्रकृति के नियमों को तोड़ते हैं, जिसका नतीजा यह होता है कि तरह-तरह की बीमारियों के, तरह-तरह की आधिभ्याधि और यातनाओं के, शिकार बनते हैं। इस लिए इन नौकरों को बरा में रखना चाहिए।

इन तीनों शरीरों के बारे में बहुत सी जानने की बातें हैं पर यहाँ सिर्फ इतना ही जानना जरूरी है कि भाव प्रेरित करता है, विचार उगाव करता है और इन दोनों के फेर में पड़कर स्थूल शरीर अनुचित काम करता है, जिससे विचारा सध्वा मात्सिक—जीवामा, आदमी—बचन में पड़ जाता है। अगर आदमी अपने को जाने और याद रखे कि मैं जीवात्मा हूँ और इन तीनों का मात्सिक हूँ तो वह घाले में नहीं पड़ सकता। अब जो बात यहाँ बताई जायेगी उनमें तीनों शरीर के अलग अलग नाम न लिये जाकर सिर्फ शरीर, जिसका मतलब स्थूल शरीर है, और मन जिसका आशय भाव और विचार दोनों से रहेगा, कहे जायेंगे।

रोग का सच्चा कारण—

इस किताब में बताया गया है कि रोग का कारण विकार है, लेकिन सच पूछिए तो रोग का सच्चा कारण शरीर का विकार नहीं मन का विकार है। मन के विकार से ही ऐसी ऐसी बातें होती हैं कि शरीर विकार आ जाता है। इसलिए अगर कोई बीमारी से छुटकारा पाकर मनुष्य होना चाहता है तो उसे अपने मन को ठीक करना चाहिए।

जन्मा चिकित्सक—

इस किताब में यह भी बताया गया है कि रोग का, खासकर पुराने रोगों (chronic diseases) को, दूर करने के लिए सिर्फ रोग के लक्षणों का रोग की जगह का ही इलाज नहीं बल्कि सारे शरीर का इलाज करना चाहिए। अब बताया जाता है कि रोग को दूर करने के लिए सिर्फ शरीर ही नहीं बल्कि शरीर और मन दोनों का इलाज करना चाहिए। जन्मा चिकित्सक यही है, जो सिर्फ लक्षणों को नहीं, सिर्फ खास-खास रोगों को नहीं, सिर्फ सारे शरीर को ही नहीं, बल्कि शरीर और मन, दोनों को देख कर अर्थात् पूरे मनुष्य का जानकर, अपनी चिकित्सा-विधि ठीक करता है। पुराने रोगों में, जिनमें रोगी सभी तरह कमजोर पड़ जाता है इसकी खास जरूरत पड़ती है।

शरीर और मन—

शरीर का मन से गहरा सम्बन्ध है। शरीर मन की ही प्रेरणा में होता है। मन के विकारों का असर ठीकी समय शरीर पर पड़ता है। मनन वाले बताते हैं कि 'दर' का असर रक्त के दौरान (रक्त संचार) का वैसा ही पड़ता है, जैसा कि पानी पर बहुत ज्यादा ठंड का। जिस तरह बहुत ठंड से पानी जम जाता है और शरीर के अन्दर उसका आना-जाना ठीक-ठीक नहीं होता। इसी तरह क्रोध से शरीर में ऐसी गर्मी (दाह) पैदा होती है कि शरीर उससे अन्दर ही अन्दर जल-मुलस

सा जाता है। श्लेष्म के कारण दिल की पकड़न बन्द हो सकती है और आदमी मर भी सकता है। बात यह है कि मन और शरीर एक ही ठाँवे के दो हिस्से हैं और दोनों का असर एक दूसरे पर पड़ता है। आमतौर पर श्लेष्म मन के ही असर से शरीर में खराबी आती है और फिर शरीर की खराबी से मन भी खराबी पैदा होती है और फिर मन की खराबी से शरीर खराब होता है। इस तरह यह बड़बूट चक्कर भी बना रहता है। एक आदमी ने हाले ने बताया है कि मन की खराबी के कारण जोधे किसी बीमारियाँ होती हैं —

(१) दिल की बीमारियाँ

(२) साँस की बीमारियाँ

(३) हाडों (पाचन) से सम्बन्ध रखने वाली बीमारियाँ ।

कुछ मन के विकार—

मन के विकारों की सूची देने की जरूरत नहीं। काम, श्लेष्म, मोह, शोभ, मद, मात्सर्य के अन्तर सभी तरह के विकार आ जाते हैं और हम लोग इनको अच्छी तरह जानते भी हैं। डर और काव के बारे में ऊपर बताया जा चुका है कि उनसे कैसी खराबी होती है। यहाँ पर चिन्ता दो-चार तरह के विकारों का और ब्रिफ़ किया जायगा।

एक विकार है अपने आप पर तरस खाना—अपनी हासत का बहुत ही गया-बीठा समझना। ऐसा समझना कि हम बहुत सताये गये हैं, दुखी हैं, या खराब हैं। यह विकार मन का ख़री रोग, (यक्ष्मा—Phthisis) है, और इसका शरीर पर बुरा असर पड़ता है।

बराबर चिन्ता करते रहना दूसरा विकार है। चिन्ता का मतलब किसी उपाय को साब निकासना नहीं है। चिन्ता का मतलब यो ही उपेक-बुन में पड़े रहना और बिना किसी निश्चय (पक्की बात) पर पहुँचे हुए दिमाग ख़सोरना है। यह मन का बुन है। चिन्ता करने वाले का मन खोखला सा बना रहता है।

मन का सब से खराब विकार है अपनी निश्चित (तय की हुई) बात पर अमल न करना—जैसे, मैंने ठीक किया कि मैं हर रोज कसरत करूँगा पर मैं कसरत नहीं करता। अपने सिद्धांतों को अपने जीवन का अंग नहीं बनाना मानसिक अपच (mental dyspepsia) या शान का अजीर्ण है। जो आदमी अपनी तय की हुई बात पर अमल नहीं करता उसे शारीरिक अपच भी शुरू रहेगा।

इसी तरह सभी विकारों के बारे में कुछ न कुछ कहा जा सकता है और सब का बुरा प्रभाव शरीर पर पड़ता है। जो प्रगतिशील नहीं है वह गठिया रोग का शिकार हो सकता है। जो दूसरों की बहुत बुराई सोचता है उसे खून की बीमारियाँ हो सकती हैं, इत्यादि इत्यादि। देखा गया है कि जो काम से ग्रस्त है वह दूसरों का बकाया भी जल्दी नहीं चुकाता और जो बैठने की रीति से रुपये-पैसे कैंकटा है वह मसखन मंग करने में नहीं हिचकता, सचमुच मन और शरीर का बहुत बुरा संबंध है। मन को कैसे ठीक किया जाय—

ठीक उसी तरह जिस तरह शरीर को ठीक किया जाता है। अचूक चिकित्सा की विधि के अनुसार हम रागों को दूर करने के लिए रोगों से नहीं लड़ते बल्कि शरीर का शुद्ध और स्वस्थ करते हैं, जिससे रोग खुद ही अलग हो जाता है। मन को ठीक करने के लिए भी हमें विकारों से लड़ना न चाहिए, बल्कि अपनी असक्षमता और बकपन को याद करना और याद रखना चाहिए, जिससे मन स्वयं ही ठीक होने लगे। जब हम यह भूल जाते हैं कि हम जीवात्मा हैं, महान हैं, और शरीर और मन न होते हुए दोनों मालिक हैं, तभी मन की बदमाशी से शरीर बिगड़ता है। (असल में मन बड़ा मौकर है और शरीर झूठा। झूठा बड़े के बहकावे में रहता है।) अगर अपनी सच्चाई और यह कि 'हम कौन हैं' बराबर याद रहे तो शरीर और मन दोनों ही ठीक मानने वाले मौकर की तरह अपना-अपना काम करेंगे। लेकिन यह याद

बच्चों का पालन पोषण*

माँ बाप का कर्तव्य; पैदाइश के बाद बच्चे की देख-रेख; बढ़ते-बढ़ते
का मोहन, हवा, शरीर की सफाई और कपड़े, बच्चों
के लिए कसरत, बाल राशियों की चिकित्सा —

* यह सड़ लेसाक की पुत्री भीमती सुमद्रा मटनागर के लेखों के
अधार पर तैयार किया गया है ।

माँ-बाप का कर्तव्य

बच्चों की तनदुरुस्ती बनाना या निगाड़ना माता-पिता के ही हाथ में है। माता-पिता यदि चाहें तो बच्चे को निरोग और तगड़ा बना सकते हैं या उसके जन्म भर रागी और कमजोर बन रहने का भी उपाय कर सकते हैं।

यह सब है कि कोई माता-पिता नहीं चाहता कि उसका बच्चा किसी तरह का कष्ट भोगे या निर्जीव या हाँकर ससार में रहे, लेकिन वह चाहते हुए भी वे अपने ही हाथों सिर्फ अज्ञान के कारण अपने बच्चों को कमजोर और निकम्मा बना देते हैं। गर्भावस्था से पहले माता-पिता की मानसिक और शारीरिक अवस्था कैसी थी और जब बच्चा गम में था तब माँ किस तरह रहती, खाती-पीती थी, यह तो एक अलग महार पूर्ण विषय है, लेकिन जन्म के बाद भी बच्चे के स्तनपान-पालन में रोग ही बहुत सी ऐसी बाते होती हैं, जो उसके लिए अच्छी नहीं हैं और जिनसे बच्चे की तनदुरुस्ती हर रोज़ खराब होती जाती है। इसमें कोई संदेह नहीं कि माता-पिता के अज्ञान का फल बिचारा बच्चा जन्म भर भोगता है।

आजकल के अँगरेजी खयाल वाले और रुपये जैसे वाले लोग अपने बच्चों के लिए बहुत खर्च करते हैं और अपनी समझ से उसके पालन पोषण का बहुत अच्छा प्रयत्न करते हैं। लेकिन वे बहुत तरह की अशुद्धि खाने या पीने की चीजें अँगरेजी दुकानों से खरीद लाते हैं। चाय ही कोई न कोई दवा, जिसे वे बच्चे के लिये दितकर और पुष्टिकारक समझते हैं, मिलाया करते हैं। उसके दूध पिलाने का समय भी अपनी समझ में बहुत अच्छा निश्चित कर लेते हैं—दिन में घंटे घंटे या दो-दो घंटे और रात में भी तीन-तीन या चार-चार घंटे पर। इसके अलावा

कुछ घरों में किसी न किसी तरह की शराब भी सदा मौजूद रहती है। बच्चे का जहां बरा भी सर्दी-खुकाम हुआ कि उसे चम्मच भर बरा खा निसा ही जाती है। इससे काम नहीं चला तो फौरन ही परिवार के डाक्टर (family doctor) बुलावाये जाते हैं। शीशी भर के दवां जाती है और उस बिचारे नन्हे बच्चे को उसका मुँह दबा कर भर भर चम्मच कड़ा कड़ा इलाकल विष पिलाया जाता है। यह सब जाने वे लोग साधारण लोगों के बच्चों से अपने बच्चे को अधिक स्वस्थ बनाने के लक्ष्य से करते हैं। लेकिन यह बातें उस बच्चे के लिए विरुद्ध ठोड़ा परियाम घाली होती हैं। इस तरह अगर साधारण लोग रुपये पैसे की कमी और अपने अज्ञान के कारण बच्चों के पोषण-पंचवण में गलतियाँ करते हैं तो बड़े लोग अपने बच्चों को बरा अधिक स्वस्थ और सुन्दर बनाने की कोशिश में ही भूलें करते हैं। यही कारण है कि इन बिनो सैकड़ों पीछे पाँच बच्चे भी मुश्किल से ऐसे बिलने में आते हैं, जिनके शरीर में किसी प्रकार का रोग न हो और जो पूर्ण रूप से स्वस्थ हो। बिन छोटे-छोटे बच्चों का चेहरा लिके फूले की तरह सुन्दर दीखना चाहिए वे अपने ही माता-पिता के अज्ञान के कारण मुरझाया हुआ और भी-हीन चेहरा लिये फिरते हैं।

प्रत्येक माता-पिता को याद रखना चाहिए कि मनुष्य के स्वस्थ का अस्वस्थ जीवन की जीव बचपन में ही पड़ जाती है। इसलिये जैसा वे अपने बच्चे को छुटपन में बना देंगे अपने मरिष्य जीवन में भी वह वैसा ही रहेगा। अगर बचपन में बच्चा रागी रहा तो बड़े होने पर उसकी तनपुस्ती का सुधारना कठिन होगा, और अगर वह बचपन से ही खरप रहा तो आगे चलकर उसका स्वास्थ्य और भी बन जायगा और रोय होने की सम्भावना बहुत ही कम रहेगी, क्योंकि एक तो उसका शरीर ही स्वस्थ बन जायगा, दूसरे खान-पान तथा रहन-सहन की उसकी ऐसी आदतें रहेंगी कि फिर वह गुलब तरीके पर जायगा ही नहीं।

बच्चों के पालन-पोषण में खास कर वो बहुत ही भारी भूतों की जाती है, जिनसे कि उनका सारा जीवन ही नष्ट हो जाता है। पश्ची भूत उनके खिलाने-पिलाने में और दूसरी उनकी बीमारियों के इलाज में रही है। गुलत तरीके से खिलाने-पिलाने बच्चे के अन्दर राग पैदा करना माता का ही काम है और उस रोग को इटाने की कोशिश में आज के प्रचलित दाम-पूरा इलाकों द्वारा बच्चे के जीवन का और भी दुखमय बनाना पिता या माता या दोनों का काम रहता है। बच्चों के पालने में सब से अधिक उनके खाने-पीने पर ध्यान देना चाहिए। सभी प्रकार के रोगों से बचाव का उपाय केवल खान-पान का ठीक रहना ही है। अगर इस बात पर ध्यान दिया जाय तो बच्चों का कभी रोग होने ही नहीं, और यदि बच्चे किसी कारण याका अस्वस्थ हो भी जाय—जैसे सर्दी-जुकाम हो जाय या फाड़े कुन्ही निकल जाय—तो उसे औषधियों से अलग ही रखना चाहिए, क्योंकि जैसा बताया जा चुका है, औषधियाँ खास कर वो बहरों से बनी होती हैं, रोग का दूर नहीं करती बल्कि उसे बच्चे के छुटे से कोमल शरीर के एक कोने में दबाकर छोड़ देती हैं। यह दबा हुआ रोग आगे चलकर किसी न किसी रूप में फिर उभर पड़ता है। यह बड़े ही आश्चर्य की बात है कि प्राकृतिक जीवन और चिकित्सा विधि के होते हुए भी लोग उससे लाभ नहीं उठाते। अक्सर ऐसा देखने में आता है कि लोग सालों से प्राकृतिक चिकित्सा के विषय में सुनते आते हैं, उसके गुणों को भी समझ समझ पर देखते हैं, लेकिन फिर भी उस पर विरवास नहीं करते। जब रोगी बच्चा या जो कोई भी बीमार होकर किसी दवा से अछूता नहीं होता, जब रोग असाध्य सा होता जाता है और रोगी की जीवन-शक्ति प्रायः नष्ट हो जाती है तब लोग प्राकृतिक चिकित्सा की शरण में आते हैं। मतीया यह होता है कि जिसकी जीवन-शक्ति नष्ट हो चुकी है वह तो अपने अष्टमय शरीर से छुटकारा पा जाता है, लेकिन जिसमें कुछ दम है वह अछूता हो जाता है, बहुत समय के बाद।

इस संदर्भ में यही बतलाने की चेष्टा की जायगी कि बच्चों के सिखाने सिखाने का हिसाब किस प्रकार रखा जाय कि वे निरोग रहें। साथ ही साथ यह भी बताया जायगा कि बच्चे की साधारण (common) अवस्थितता को प्राकृतिक जीवन द्वारा किस तरह निर्मूल किया जा सकता है।

पैदाउठा के बाद बच्चे की देख रेख

जन्म से ही बच्चे के साथ माता-पिता अन्याय करना शुरू करते हैं। सबसे बड़ा अन्याय उसके साथ उसको अल्प अल्प दूध पिलाकर ही किया जाता है। लोगों में यह एक गलत विरथास प्रचलित है कि छोटा बच्चा एक बार में बहुत थोड़ा दूध पीता है, इसलिए उसे अल्प भूख लग जाती है और अल्प अल्प दूध देने की आवश्यकता रहती है। इस तरह बच्चे को पुष्ट बनाने का एक मात्र उपाय अल्प अल्प दूध पिलाना ही समझा जाता है। पचने का अयाल बिना किये ही एक-एक घंटे, या बहुत दूधप्राता दा-दा घंटे, के बाद दूध पिलाने का समय निर्दिष्ट कर लिया जाता है और उसी के अनुसार बच्चे की भूख की बिना परवाह किये ही दूध पिलाया जाता है। यह एक बड़ी भारी गलती है; जो प्रायः सभी घरों में होती है। इस प्रकार दूध पी-सी कर बच्चे का पेट खराब हो जाता है और उसकी नींद में भी बाधा पड़ती है। महीने डेढ़ महीने तक के बच्चे की स्वामासिक नींद १४ घंटे से २०-२१ घंटे होनी चाहिए। यह दूध पीने के लिए घंटे घंटे या दा-दा घंटे के बाद स्वयं जाग नहीं सकता लेकिन निश्चित समय पर दूध पिलाना आवश्यक समझ कर उसे गहरी नींद से जागाया जाता है और आवश्यकता नहीं होते हुए भी उसके पेट में दूध भर दिया जाता है।

यह ध्यान देने की बात है कि बच्चा खादे छाटा हो या बड़ा, अपनी आवश्यकता भर पी लेता है और फिर दूध के पचने के लिए कम से कम दा-दाई घंटे का समय जरूरी है। इसके अलावा पेट को कुछ देर तक आराम देने की भी आवश्यकता होती है। इसलिये सोन-साठे-तीन घंटे से पहले दूध कभी देना ही न चाहिए। अच्छा हो अगर धार-धार घंटे पर दूध दिया जाय। इसकी आदत शुरू से ही खालनी चाहिए।

अगर उसके दूध पिलाने का समय तीन-तीन घंटे पर निश्चित कर लिया जायगा और उसकी आदत जाली मायगी तो बच्चा स्वयं ही समय पर बग जाया करेगा, क्योंकि उसी समय उसे सन्धी भूल जायेगी। क्यों-क्यों बच्चा बड़ा होता जाय उसके दूध पिलाने का समय भी बढ़ाते जाना चाहिए और छः महीने के बाद चार चार घंटे का अंतर जरूर कर देना चाहिए। ऐसे बच्चे का मांजन अच्छी तरह पचने के लिए और उसकी सन्धी भूल जगने के लिए कम से कम चार घंटे का समय देना बहुत ही आवश्यक है। वह भी अगर बच्चा बिल्कुल स्वस्थ हुआ तो, पर अगर बच्चे का स्वास्थ्य जरा भी खराब है तो उसके दूध पिलाने का समय चार घंटे से भी अधिक देर के बाद रखना चाहिए। निश्चित समय के बीच में बच्चे को पानी के सिवा और कुछ नहीं देना चाहिए।

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि जहाँ बच्चा जरा सा रोया कि उसे दूध दे दिया जाता है। इसका कारण यह है कि एक तो माताएँ समझ नहीं पाती कि बच्चा क्यों रो रहा है। वे समझती हैं कि भूख से ही रो रहा है। दूसरे यदि बच्चे के रान का कारण मालूम हो भी जाय तो उसके चुप कराने का सब से आसान उपाय दूध पिलाना ही समझा जाता है। बच्चे को भी ऐसी आदत पड़ जाती है कि चाहे किसी भी कारण से वह रोया हो लेकिन बिना दूध पिये वह चुप नहीं होता।

दूसरी बात यह है कि बच्चों का रात में दूध कभी न देना चाहिए। यदि दिन में उचित ढंग से दूध पिलाया जाय तो रात में निजाने की आवश्यकता न पड़ेगी। उसे आदत लगानी चाहिए कि रात में माँ के खाने से पहले (क्यादा से क्यादा १० बजे तक) दूध पी के और फिर सुबह तक सोता रहे। इसमें माँ और बच्चा दोनों ही के लिए अच्छाई है। माँ का भी रात भर सोना मिलेगा और बच्चा भी बहुत से क्यादा दूध न पी सकेगा। इसके लिए अच्छा है कि बच्चे को आरम्भ से ही अलग मुलाया जाय। अलग मुलाने से एक और

लार्म होगा कि बच्चा खूब हाथ पैर बैठाकर सो सकेगा और माँ के शरीर के विकारों से भी दूर रहेगा। रात में यदि बच्चे की नींद खुल जाती है और वह रोता है तो लोग समझते हैं कि उसे भूख लगी है। लेकिन यह गलत कल्पना है। बच्चा अगर रात में रोता या हाथ पैर हटफटाता है तो भूख से नहीं, हाजमे की कुरामी से। ऐसी हालत में ऊपर से दूध दे देना उसकी दशा को और खराब करना है, यद्यपि ऐसा करने से बच्चा थोड़ी देर के लिए शान्त हो जाता है।

बच्चों को निरोग रहने के लिए उन्हें अपनी स्वाभाविक भूख की पहचान होना बहुत ही आवश्यक है। आरम्भ से ही जल्द जल्द या अधिक मात्रा में खिलाने का नतीजा यह होता है कि उन्हें सच्ची भूख की पहचान ही नहीं होती, बल्कि यह कहना चाहिए कि उन्हें सच्ची भूख कभी लगती ही नहीं। केवल अपनी आदत के अनुसार या खाने-पीने की चीजें देखने के ही कारण वे खाना मांगते हैं। लेकिन अगर जन्म-काल से ही उनके खाने-पीने का तरीका ठीक रखा जाय तो बिना सच्ची भूख के वे कभी भी लार्मे की इच्छा प्रकट न करेंगे। ऐसी अवस्था में बच्चे की इच्छानुसार ही उसे भोजन देने की आदत बालना सबसे हितकर होगा।

इस बात पर ध्यान देना आवश्यक है कि बच्चों को कितनी मात्रा में दूध दिया जाय। मात्रा निर्दिष्ट करना कठिन है, क्योंकि सभी बच्चों का स्वास्थ्य एक समान नहीं होता, इसलिए सभी की आवश्यकता भी एक समान नहीं होती। यहाँ पर इतना ही कहा जा सकता है कि कमजोर तथा झुप जाय पड़े रहने वाले बच्चे की अपेक्षा उस बच्चे को अधिक मात्रा में दूध देना चाहिए जो पুষ्य रूप से स्वस्थ और जो तब हाथ-पैर पटकता है।

बच्चों का प्राकृतिक भोजन—

छोटे बच्चों का प्राकृतिक भोजन माँ का दूध है। प्रकृति देवी का हाथ बच्चों के लिए इस ब्रह्मा भोजन की समता दूसरा कोई भी

मेहनत नहीं कर सकता। प्रत्येक बच्चे के शरीर के पुष्ट बनाने के लिए निम्न चीजों की आवश्यकता है वे सभी उसका माँ के दूध से ही मिलती हैं। प्रत्येक माँ को इस योग्य रहना चाहिए कि वह स्वयं ही अपने बच्चे को तब तक दूध पिला सके जब तक कि बच्चा फल के रस, हवादि ऊपर की चीजें खाने-पीने के लायक न हो जाय।

बच्चे के जन्म के बाद लोग उसे दो एक दिन तक, जब तक कि माँ का दूध नहीं आता, किसी दूसरी स्त्री का या गाय-बकरी का दूध पिलाते हैं। ऐसा करना अनुचित है। प्रकृति ने किसी मतलब से ही ऐसा प्रणय किया है कि बच्चे के जन्म के दो-तीन दिनों के बाद माँ का दूध आता है। जन्म के बाद बच्चे को तुरन्त ही भूख नहीं लगती। उसका चेहड़ा गन्दा रहता है और उसके साफ होने में कम से कम दो-तीन दिन लगते हैं। इस बीच में बच्चे का पानी के सिवा कुछ भी न देना चाहिए। यदि आवश्यकता हो जान पड़े तो जरा सा शहद चटाया जा सकता है। बच्चे के पेट में पहले-पहल माता का दूध पचना चाहिए, क्योंकि माता का प्रथम दूध बच्चे के लिए सुभाव का काम होता है, जिससे उसके पेट के साफ होने में बहुत सहायता मिलती है। लेकिन यह बातें सभी सम्भव हैं जब कि माँ स्वयं बिलकुल स्वस्थ है। अस्वस्थ माँ का दूध बच्चे को पुष्ट बनाने के बरतें उसके अधिक हानि ही पहुँचाता है। ऐसी हालत में माँ के दूध की अपेक्षा बाहर का दूध देना ही अच्छा है। इन दिनों बेचारे अशोध बच्चों के सारे कष्टों का ८० फीसदी शायद ही माँ के दूध का विकार।

अब यह देखना है कि बच्चे को किस अन्दाज से दूध देना उचित होगा, जिससे बच्चे के पेट में अधिक न हो जाय। इसके लिए भी प्रकृति ने प्रणय किया है। जन्म से ही बच्चे को अपने पेट का अन्दाज रहता है। वह पेट भर जाने के बाद जरा भी अधिक पीना नहीं चाहता। लेकिन अगर माता की गलती से बच्चा आवश्यकता से जरा भी अधिक

दूध पी जाता है तो उसे यह श्रान्त ही फेंक देता है। जब बच्चा दो-चार दिन लगातार दूध फेंकता है तो सोच धिन्विता हो जाते हैं और समझते हैं कि यह लगभग या किसी की नजर लग गई या इसी प्रकार के कुछ और कारणों से ऐसा हो रहा है। यह बात उनके ध्यान में नहीं आती कि उसका आवश्यकता से अधिक दूध पिलाया गया है और उसी का वह फेंक रहा है। यह बात अचर्य है कि बीमार होने पर भी बच्चा दूध फेंकता है लेकिन उसकी भी पहचान है। बीमार बच्चे की ठण्डी से बदबू रहती है, लेकिन बच्चा जब अधिक पीया हुआ दूध फेंकता है तो उसमें किसी प्रकार की घूनी नहीं होती और ठण्डी होते हुए भी बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा हो मानूम पड़ता है। यह प्रकृति का ही प्रवृत्ति है कि बिना किसी उद्देश्य के या बिना किसी प्रकार के बुरा असर पड़े अधिक पीया हुआ दूध बच्चा करने आप बाहर निकाल देता है। इस श्रान्त में धिन्विता होने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं और न किसी प्रकार की दवा की आवश्यकता है। इसका इलाज है केवल दूध पिलाने के समय का धाँपा कम कर देना, अर्थात् मिसनी देर तक पहले दूध पिलाया जाता था, उससे थोड़ा कम समय तक पिलाना, मिससे एक बार में बच्चा कम दूध पी सके। इस बात का अंदाज बच्चे की माँ को ही अच्छी तरह हो सकता है।

माँ के दूध को विकार-रहित बनाना—

माँ के दूध का अच्छा या कुराब होना उसकी शारीरिक अवस्था पर ही निर्भर है, और चूंकि शारीरिक अवस्था काम-गान के ऊपर ही निर्भर है, माता के मोचन से और ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है। मोचन सम्बन्धी विषय पर दूसरे अध्याय में काफी विचार किया गया है। पर पर फेसल इसना ही कहा जाता है कि मय, जोष जैसे वेगवान मनाभावों (strong emotions) का भी असर दूध पर पड़ता है, इसलिए ऐसे मनोविकारों से माँ को बचना चाहिए। अगर इच्छाक स ऐसा ही आप

ता उस समय बच्चे को दूध न पिलाना चाहिए। ऐसे मौकों पर दूध में एक प्रकार का अम्ल पैदा जाता है, जो बच्चे के लिए बहुत ही हानिकारक है। ऐसे समय पर बहुत ही अशुद्धा है। यदि वह जहरीला दूध पाने से या किसी तरह निषेध कर निकाल दिया जाय और उस समय के लिए बच्चे को ऊपर का ही दूध पिलाया जाय।

यह बात बहुत ही आवश्यक है कि दूध पिलाने वाली माँ का सदा ही प्रवृत्त रहना चाहिए। माता की मानसिक दशा का प्रभाव बच्चे के केवल स्वास्थ्य पर ही नहीं स्वभाव पर भी पड़ता है। यहां तक कि बड़े-बड़े वैज्ञानिकों का कहना है कि बच्चों का दूध पिलाने के लिए अथवा किसी गाय को ठीक करना हो ता उसके स्वास्थ्य के साथ ही साथ स्वभाव की भी कांश कर लेनी चाहिए। जो गाय मारने वाली या मुश्किल से दूध देने वाली हो उसका दूध बच्चे के लिए हानिकारक है। अतः सीधे तथा शान्त स्वभाव की गाय को ही बच्चों के दूध के लिए लेना चाहिए।

माता अगर अपने मासिक में फलों और दूध की सब्जियों को, किसके-रार दात को और चोकरदार आटे का स्थान दे और मसाला, लट्टाई और पकवान-मिठाइयों से बचे तो उसका दूध बहुत शुद्ध रहेगा। माता को अपने बच्चे के हित के लिए नियमित भासन करना चाहिए। कम से कम दो घंटे ही घनीमा लेना चाहिए।

कम से कम नौ महीने तक बच्चे को माँ के दूध पर ही रखना चाहिए। उसके बाद गाय या भरी का दूध और फलों का रस देना चाहिए और माँ का दूध कम कर देना चाहिए। इस प्रकार धीरे धीरे माँ का दूध छुड़ा देना चाहिए।

बच्चों के लिए ऊपरी भोजन—

अधिकतर पढ़े-लिखे तथा सम्य सोचों में ही यह देखा जाता है कि इस माताएं अपने बच्चे को बिस्कुल ही दूध नहीं पिला सकतीं। गंधार

या घेहाली लोगों में और जानवरों में यह बात विस्तृत ही नहीं पाई जाती। इससे पता चलता है कि मनुष्य ज्यों ज्यों सभ्यता की ओर बढ़ता जा रहा है वह प्रकृति से ठटना ही दूर होता जा रहा है। तब, इस विषय को यहीं पर छोड़ कर हमें यह देखना है कि अगर किसी कारण वश माँ का दूध न मिल सके तो बच्चे को क्या भोजन देना चाहिए। माँ के दूध से सबसे अधिक मिलता जुलता बकरी का दूध है और उसके बाद गाय का दूध। लेकिन बकरी के दूध का मिलना आसान और कठिन भी है, इसलिए हम गाय के दूध पर ही निर्भर करेंगे। जो बच्चा कुछ कमजोर है और गाय का दूध हضم नहीं कर सकता है उसके लिए तो बकरी के दूध का प्रयत्न करना ही पड़ेगा, लेकिन जो बच्चा पचा सकता है उसे गाय का ही दूध देना चाहिए।

गाय का दूध किस प्रकार बच्चे को देना चाहिए—

बालाक दूध बच्चे को कमी न देना चाहिए। करने पर की गाव हो तो कहना ही क्या है, पर अगर घर की गाव न हो तो किसी ग्वाले या ठीक कर लेना चाहिए, जो स्वस्थ तथा घूँस और हवा में धूम-धूम कर पास चरने वाली गाय का दूध सामने दुह जाया करे। दूध धाक अगर में, अपने घर के साफ बर्तन में, ग्वाले का हाथ धुलवाकर, झूब सफाई से दुहवाना चाहिए। गाय का दूध भी हर तीसरे चौथे दिन गुनगुने पानी से धुलवा देना आवश्यक है।

बच्चे को ठण्डा का दुहा हुआ ताजा ही दूध मिलाना चाहिए। गरम करने से दूध के बहुत से गुण नष्ट हो जाते हैं। साधारणतः लोगों का समझ है कि बच्चे दूध में कीड़े (जम्स—germs) रहते हैं, जिनसे मारने के लिए दूध को गरम करना आवश्यक है। लेकिन ताजा और सफाई से दुहे हुए दूध में ऐसे कीड़े रहते ही नहीं। जो कुछ रहते भी हैं वे प्राकृतिक होते हैं और उनका रहना ही आवश्यक है। इसके अलावा गरम करने से दूध की जीवन-शक्ति (vitamin) नष्ट हो जाती है, दूध

मारी हो जाता है और पचने में कठिनाई होती है। उबाला हुआ दूध छोटे बच्चे को कभी न देना चाहिए। सुनह-शाम तो खाना दूध आसानी से मिला ही सकता है, दोपहर में देने के लिए भी दूध उबाल कर न रखना चाहिए। यदि उसी कच्चे दूध को एक बोतल में भर कर बोतल को ठंडे पानी से भरे बर्तन में रख दिया जायगा तो दूध बच्चों का त्यो साभा बना रहेगा। बोतल को हर रोज अच्छी तरह गरम पानी से साफ कर लेना चाहिए। अगर दूध गरम करना ही हो तो सिर्फ गरम कर लेना चाहिए। उसमें उबाल न आये।

माँ के दूध से गाय के दूध में तिगुना अधिक प्रोटीन (Protein—मांसपेशीय पदार्थ) रहता है, इस कारण बच्चे उसका पचा नहीं सकते। उसका भारीपन दूर करने के लिए और उसके माँ के दूध के समान बनाने के लिए उसमें पानी मिलाना आवश्यक है। पानी का अम्दाज बच्चे की अवस्था और उसके स्वास्थ्य के अनुसार ही होना चाहिए। साधारणतः आरम्भ में एक हिस्सा दूध और दो हिस्सा पानी, फिर धीरे धीरे पानी की मात्रा कम करते जाना चाहिए और दूध की मात्रा को बढ़ाते जाना चाहिए। एक वर्ष के बच्चों के लिए पानी मिलाने की आवश्यकता बिल्कुल नहीं रह जाती। दूध में मिलाने के लिये उबाला हुआ पानी (को छानकर ठंडा कर लिया गया हो) ही इस्तेमाल करना चाहिए। बच्चों को दूध में चीनी मिलाकर कभी न देना चाहिए। यदि आवश्यकता ही पड़े तो थोड़ा सा शर्करा या दूध का सख (sugar of milk, जो अगरेजी दवाकानों में मिलता है) दूध में मिला सकते हैं।

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि छोटे बच्चों को जब गाय का दूध दिया जाने लगता है तो उनके पेट में कुछ न कुछ गड़बड़ी हो जाती है। यह कोई चिन्ता की बात नहीं है। गाय का दूध चाहे यह किसी तरह भी हल्का किया जाय, बच्चे का प्राकृतिक भोजन नहीं हो सकता, इसलिए उसके पचाने का अभ्यास होने में समय लगता ही है। यह भी

न हो कि बच्चे को बहुत दिनों तक आपस की शिकायत रहे और अन्न को प्राकृतिक समझ कर ध्यान न दिया जाय। लेकिन बच्ची को नहीं करना चाहिए। कुछ दिन देखकर तब या तो पानी की माथा कुछ और अधिक या कम करके देखना चाहिए या अगर इससे भी लाभ न हो तो गाय का दूध छुड़ाकर बकरी का दूध देना चाहिए।

बच्चों के भोजन में दूध के अलावा फलों के रस—

हमारे हिन्दुस्तानी घरों में ५-६ महीने के बच्चे का अन्नप्राशन कर दिया जाता है, और उसके बाद से थोड़ा थोड़ा अन्न सिलाना शुरू करते हैं। यह बहुत ही बुरा है। नौ महीने से कम के बच्चों को दूध और फल के रस के सिवा और कुछ भी न देना चाहिए। इस उम्र के बच्चे न तो कुछ चबा ही सकते हैं और न उनका पेट ही इस पाय होता है कि वे अन्न पचा सकें। इस कारण इस समय का अन्न उनके लिए बहर के समान होता है। इससे उनकी तनपुवस्ती खराब होने लगती है। हाँ, नौ-दस महीने के बाद बच्चे को सेब, नारंगपत्री जैसे सफ़ेद फलों का टुकड़ा हाथ में दे सकते हैं, लेकिन वह भी खाने के लिए नहीं, सिर्फ़ चबाना सीखने के लिए। बिना अच्छी तरह चबाये ऐसे फलों के टुकड़े निगलते नहीं जा सकते। चबाया उसे खा नहीं सकेगा। केवल कुचलता रहेगा और साथ ही साथ चबाना भी सीखेगा। जब बच्चे के दाँत निकलने लगते हैं तो ऐसा करना जरूरी होता है, क्योंकि बहुत चीजों के चबाने से दाँत की जगहों में एक तरह की कसरत होती है।

फलों के रस में सबसे अच्छा मीठे संतरे का रस है, लेकिन अंगूर और अनार के रस भी बच्चों को दिए जा सकते हैं। इन फलों के रस से बच्चों को कोई हानि न होगी। एक छुए लाल टमाटर का रस भी बच्चों के लिए लाभदायक होगा।

बच्चों को खाने-पीने के लिए कभी मजबूर मत करो—

हमने कई ऐसी अमीब औरतों को देखा है, जो अपने बच्चों को उनकी इच्छा के विरुद्ध उन्हें मजबूरदस्ती दूध दिया करती हैं और इस तरह उन पर अत्याचार करके अपना अनोखा प्रेम दर्शाती हैं।

हरेक माता का वाद रखना चाहिए कि बच्चों को खिलाने पिलाने के लिए वह कभी ओर न दे। यदि बच्चे ने मोहन के लिए अनिच्छा प्रकट की तो यह न समझना चाहिए कि दूध में मिठास कम है या इसी तरह के और कारणों से बच्चे को दूध अप्प्या नहीं लग रहा है। असल बात यह है कि उसे उस समय जरूरत न रहने के कारण दूध अप्प्या नहीं लग रहा है। वह नासमझ बच्चा अनिच्छा प्रकट करता है, क्योंकि अभी वह प्रकृति से बुर नहीं हुआ है। इसलिए बच्चे की अनिच्छा इस बात का साफ सबूत है कि उसके शरीर का मोहन की आवश्यकता नहीं। बालवर्गों में भी हम यह बात पाते हैं कि अगर वे बुरा भी बीमार होते हैं तो खाना-पीना बिल्कुल बंद कर देते हैं और जब तक अच्छे नहीं हो जाते कुछ भी नहीं खाते। अगर बच्चा दिन भर मोहन न करे तो भी चिन्ता की कोई बात नहीं। ऐसी हालत में पानी के सिवा कुछ भी न देना चाहिए, जब तक कि वह खुद खाने-पीने की इच्छा प्रकट न करे। लेकिन ऐसी अनिच्छा एक-दो दिनों से अधिक नहीं चलनी चाहिए। यदि दो दिनों के बाद भी भूख न जगे तो समझना चाहिए कि उसका पेट कुछ ज्यादा बुरा है और उसका उपचित इलाज करना चाहिए।

फलों का रूप—

तीन महीने के बाद से किसी एक मीठे फल का रस बहुत थोड़ी-थोड़ी मात्रा में—छाटे घम्मच से एक घम्मच या शुरू में आधा ही

चम्मच दूध पिलाने के तुरन्त बाद दिया मा सक्रिया है। संतरे का रस पाचन के लिए अच्छा है और अनार का रस ताफ़्त के लिए। धीरे-धीरे रस की मात्रा बढ़ानो चाहिए।

बढ़ते बच्चों का भोजन

एक साल से १८ महिने तक के बच्चों का भोजन—

बहुत से घरों में अब बच्चा करीब वर्ष भरका हो जाता है और किसी किसी घरों में अन्नप्राशन के बाद से ही उसे रोटी, पूरी, चावल, दाल इत्यादि बड़े लोगों के खाने की सभी चीजें दी जान लगती हैं। लोग समझते हैं कि बच्चा इन चीजों के खाने जायक हा गया और यदि अभी से न खायेगा तो उसका पेट कमजोर रह जायगा और बड़े शहर में इन चीजों को न पचा सकेगा। लेकिन इस अवस्था के बच्चों का इस प्रकार का भोजन देना सच्ची बात न मानने की निशानी है, और यह बच्चों को केवल उसी समय ज़राही नहीं पहुँचाता बल्कि बड़ी अवस्था में क्षराय स्वरूप के मुख्य कारणों में से एक हो जाता है। दाँत निकलते समय बीमार होना, आँक ठठना और इसी तरह का दूसरी बीमारियाँ, जो अक्सर सभी बच्चों को हुआ करती हैं, उनके लिए स्वभाविक समझी जाती हैं। लेकिन सचमुच यह बीमारियाँ एक तो बच्चे के जन्म से ही कमजोर रहने के कारण और दूसरे उसी उम्र में अनास खिलाने से होती हैं। उस बच्चे को, जिसे उचित ढंग से खिलाना सिखाया जाता है, इन आवश्यक कहलाने वाली बीमारियों में से एक भी छू तक नहीं सकती। अगर किसी बच्चे का कोई रोग हा जाय ता उसे स्वाभाविक नहीं बल्कि उसके माँ बाप की गलतियों का फल समझना चाहिए। बच्चे को स्वस्थ और मुली रखना माँ बाप के हाथों में है, और यह तभी हो सकता है जब कि उसके खान-पीने पर उचित ध्यान दिया जाय।

इसलिए एक वर्ष तक के बच्चों का प्राकृतिक भोजन सिर्फ दूध और फलों के रस ही हैं। एक वर्ष तक के बच्चों के खिलाने का क्रम इस प्रकार रखा जा सकता है :—

सुबह, ६-१० बजे के करीब—दूध

सुबह, १०-१० बजे—दूध और अनाज का रस

दिन, ०-१० बजे—दूध और संतरे का रस

शाम, ६-१० बजे—दूध

रात, १०-१० बजे—दूध

एक वर्ष के बाद बच्चा इतना बड़ा सकते हैं कि कम के रस की जगह फल, तरकारियों के रस और कभी कभी बिना मिश्र-मसाले की पत्रे हुई हरी तरकारियाँ (लोकी, तरौरी इत्यादि) भी दे सकते हैं। सवा वर्ष तक अन्न किसी भी हालत में न देना चाहिए। ऐसे बच्चों के दाँत तो निकल आते हैं, लेकिन फिर भी खाना अच्छी तरह नहीं खाता। जो कुछ भी उन्हें दिया जायगा सिर्फ टुकड़े-टुकड़े करके पेट में रख लेंगे, जो उनके लिए बहुत ही हानिकारक होगा। अक्सर लोग इस उम्र के बच्चों को दलिया, खीर, मसोबी, माछीचूर के लड्डू, रसगुल्ले जैसी मुसामम कुछ कड़ी चीज या दूध में छोटी-भावल ही मल कर दे देते हैं। ये चीजें तो बच्चों के लिए हानिकारक हैं, बच्चों का तो करना ही क्या। इसलिए इन चीजों से उन्हें अलग ही रखना चाहिए। अगर भिछे अनुसार बच्चों का भोजन दिन में चार बार और रात में एक बार स अधिक न होना चाहिए। पीच बीच में अगर क्या प्यासा मालम पड़े या लाने-बीन की हड्डा प्रकट करे तो केवल पानी ही देना चाहिए।

डेढ़ वर्ष के बाद बच्चों का भोजन —

डेढ़ वर्ष के बाद बच्चों का रातों और बिना मसाले की तरकारी भी देनी चाहिए। दो वर्ष के बच्चों को इस प्रकार भोजन दे सकते हैं :—

७-१० बजे संधरे—फल और दूध ।

१०-१० बजे रोटी यदि हो सके तो थोड़ा मक्खन और तरकारी, जिसमें मिर्च मसाले विन्यस्त न हों । तरकारियाँ अधिकतर हरी हनी चाहिए, जैसे लौकी, तराई, नेत्रुआ, मिर्ची इत्यादि । आलू, भरणी, बद् (कोहड़ा) जैसी चीजें कम देनी चाहिए । आलू काई शास हानि कारक नहीं है, लेकिन रोटी या चावल के साथ हानिकारक हो सकता है । रोटी, चावल, और आलू तीनों में एक ही पदार्थ (श्वेतसार) का आधिक्य है । इसकी ज्यादाती से खून में रुखाई बढ़ती है । इस भोजन के साथ थोड़ी सी कच्ची टमाटर (सलाद) भी कर हो । टमाटर, पतली मूली, पाजर, मूली की पत्ती, करमकल्ले की पत्ती, खेटिस की पत्ती, धनिया की पत्ती पुदीने की पत्ती खीरा, ककड़ी चुकन्दर इत्यादि में से दो तीन चीजें मिलाकर या एक ही देनी चाहिए ।

तीसरे पहर १-१० बजे के करीब—फल या दूध या दोनों ।

७-१० बजे शाम को—केवल तरकारी और कुछ मुनक्के या अंजीर या फल और दूध । कुछ बच्चे मोठा अधिक पसन्द करते हैं और कुछ इन्हें नमकीन । उनकी इच्छानुसार ही फल के रस, दूध या त करी या दूध देना चाहिए ।

सैन से पाँच वर्ष के बच्चों का भोजन—

तीन वर्ष के बाद बच्चों को दोनों समय रोटी दे सकते हैं । फिर भी यह स्पष्ट रहे कि शाम का हल्के भोजन की ही आवश्यकता रहती है, इसलिए उस समय के भोजन में फल, और सब्जियों की ही प्रधानता रखनी चाहिए, या कुछ फल अवश्य ही और यदि इच्छा हो तो एक-आध रोटी देनी चाहिए । इस उम्र के बच्चों के जितना का कम इस प्रकार रख सकते हैं—

सवेरे ४-८ के बीच में कुछ हल्का नारता । नारते में फल और दूध या मेवा और दूध या गरमी का मौसम हो तो मट्ठा देना चाहिए ।

११ बजे दिन में—छप्ताद, रोटी, दाल, तरकारी, दही इत्यादि ।

तीसरे पहर—कुछ फल, दूध (गरमियों में मट्ठा, फलों के रस के शरबत, ठंडाई इत्यादि) ।

रात में फल-दूध या रागी, सादी तरकारी और कुछ मुनक्का या छमीर या विनसगूर । फल दूध ही ब्यादा अच्छा होगा ।

बच्चों के भोजन में फलों का प्रधानता दी गई है, इसलिए पूछा जा सकता है कि कौन से फल बच्चों के लान योग्य हैं । फलों में नारंगी, संतरा, सेब, नाशपाती, आम, आमरुद अमरूत, केला, पपीता, लीला, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज आदि मौसम के सभी प्रकार के फल तनुहस्त लड़के को दे सकते हैं । कई भी फल खुराबी नहीं करता । खुराबी केवल तभी करता है, जब मरे हुए पेट पर जा सहा-गला बच्चा खाया जाय । हाँ, बीमारी की हालत में फल भी नहीं देते । सिर्फ़ रखदार फलों के रस देते हैं ।

मरते हुए बच्चे के लिए अच्छी तरह का पका ब्रन्ना (स्नात कर हरी छात का) बहुत अच्छा है । दिन के मांजन में एक रोटी या पाई चावल कम कर एक केला देना चाहिए या तीसरे पहर केला देना चाहिए ।

बच्चों का मिठाई, पकवान आदि से दूर रखना चाहिए । छक्का माशाएँ ऐका-करती हैं कि मठरी, लड्डू शक्करावारे आदि बहुत तरह के पकवान बना के इसलिए रखती हैं कि जिस समय बच्चे की इच्छा हो जाये । यह हुई साधारण परो की बात । बड़े परो में तो पर की बनी हुई ये चीजें भी पसन्द नहीं की जाती, उन्हें तो रसगुल्ले, बर्फी, लसूँ आदि बाजार की चीजें सख्त खतरा रही, केक जैसी बोटल की चीजें तो अच्छी लगती हैं । लेकिन यह मित्रना अच्छी लगती है उतनी ही खतरा

कारण भी हैं। उनके बनाने में मैदा, चीनी और खराब ची जो इस्तेमाल
 किने जाते हैं वे और भी खराब हैं। इसके अलावे चार-पांच साल की
 ही उम्र की अवस्था में बच्चों और खोचे बालों में दोस्ती का समय होता
 है। बच्चों को प्यार के कारण ऐसे दो ऐसे रोम दिये ही जाते हैं। बच्चे
 ऐसा पाते ही दरवासे की ओर खोचे बालों की खान में दौड़ते हैं और
 पैर देकर उससे मिठाई, चाट और दही-बड़े के रूप में अपने लिए राग
 माध लेते हैं। ये चीजें, अगर वे घर की बनी और अच्छी हों, सब कमी
 खाई जा सकती हैं, लेकिन छुटपन ही से ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों
 को इन सब चीजों की आदत न पड़े। हाँ, यदि घर की बनी हुई अच्छी
 चीजें हैं और तनदुरुस्ती अच्छी है तो कमी-कमी थोड़ी मात्रा में दे सकते
 हैं, लेकिन नारंग के समय नहीं, खान के ही समय।

बच्चों को मात्रान चबाकर खाने की आदत लगाना भी बहुत ही आव-
 रणक है। कहा जा सकता है कि सभी चबा के खाते हैं, कोई राक्षस पाड़े
 ही है जो बिना चबाये निगल जायगा। लेकिन सचमुच हम लोग खान
 को चबाते नहीं। हम चबाना ही नहीं जानते। छुटपन से आदत ही ऐसी
 पड़ी रहती है कि चबाने की आवश्यकता नहीं समझते और घास का दा-
 लीन बार चलाकर, बहुत हुआ तो टुकड़ टुकड़े करके, निगल जाते हैं।
 इससे ज्यादा देर तक चबाते रहने का धीरज नहीं होता, लेकिन इस
 तरह खाया हुआ भोजन महीन या भारीक नहीं होता। इसका नतीजा
 यह होता है कि जो काम दाँत का है वह पेट का ही करता पड़ता है, पर
 उस पर ही नहीं रुकता। इससे मैदा कमजोर होने लगता है। अन्त
 में एक दिन ऐसा आता है कि पचाने की शक्ति बहुत ही कम हो जाती
 है। इसलिए पाचन शक्ति को ठीक रखने के लिए भोजन को लूप चबा
 कर खाना बहुत ही आवश्यक है। प्रारम्भ से ही, सब से बच्च का फल
 और आम जैसे सफ़्त चीजें दी जाने लगती हैं, उसे चबा कर खाना
 भी सिखाना चाहिए। उसे आदत लगानी चाहिए कि रोटी सूखी ही

चबाए, दाल या दूध में भिगो कर नहीं, जैसा कि अक्सर किया जाता है। इस तरह दाल या दूध में मलकर देने से बच्चे को खाने का मोह नहीं मिलता। मोहन मूख चबाकर खाने से एक यह लाभ भी होता है कि अकस्मिक से ज्यादा नहीं खाया जाता।

बच्चों से मोहन करने के लिए कभी आग्रह न करा। वह खुद ही अपने वस्तु पर खाने की इच्छा प्रकट करेगा। यदि एक वस्तु बच्चे ने मोहन की ओर धरा भी अनिच्छा प्रकट की तो दुबारा उससे खाने का न पूछना चाहिए। यदि दूसरे वस्तु में उसने अनिच्छा दिखलाई तो भी चुप लगा जाना चाहिए। उसे मोहन की ओर ध्यान ही न दिखाना चाहिए, जब तक कि उसे मूख मूल न लग जावे और वह खुद ही खाना न मगि। इस तरह की आदत पक जाने पर बच्चे को अपनी सच्ची मूल की पहचान हो जायगी और मूल न रहने पर वह अपनी ही अनिच्छा को भी न धार्येगा। अक्सर ऐसा भी देखा जाता है कि माँ अपने अत्यास से बच्चे को खाना देती है और उसे सारा खाना खिला देना चाहती है। यदि बच्चे का पेट भर जाता है और बच्ची हुई और खाने से वह इन्कार भी कर देता है तो भी अन्न खराब होने के डर से माँ उसे कुचला कर खिला देने की कोशिश करती है। वह बहुत ही गुरा है। इस तरह से बच्चा मूल से अधिक खा जाता है, आ कि हाजमे के लिए बहुत ही कुराब है। धीरे धीरे उसकी आदत पक जाती है और वह रोग ही मूल से ज्यादा खाने लगता है। छोटे बच्चों के मुखार, लाली, शुक्रम, अनपच, दस्तों का जाना आदि सभी बीमारियों का कारण मूल से अधिक खाया हुआ मोहन ही होता है। इसलिए बच्चे का कभी भी इच्छा से अधिक खाने के लिए आग्रह न करना चाहिए। क्यों कि उसने मोहन की ओर से अधिक दिखलाई कि उसे खिलाना बन्द कर देना चाहिए और फिर एक मास भी न देना चाहिए। उसके स्वास्थ्य के लिए इससे बढ़कर और क्या हितकर हो सकता है कि उसे स्वयं अपनी

सभी भूत को पहचान और घेड़ का अन्दाज हो जाय। जिस बच्चे में ऐसी आदत पड़ जाती है उसे फिर बीमार होने का मौका ही कम मिलेगा।

बच्चों को खाते समय पानी न देना चाहिए। इसकी भी शुरू से ही आदत लगायी जाए, नहीं तो फिर बाद में बच्चे मानते नहीं। इससे कभी बच्चे खाई चीज को मन लगाकर नहीं खाते, दूसरे पचाने में रस कमजोर पड़ जाता है। कम से कम दो घंटे बाद पानी देना चाहिए। यदि बच्चे का खाना ऊपर लिखे अनुसार सादा और बिना मसालों का रहेगा तो बच्चा स्वयं पानी न मागेंगा।

बच्चों के सामने माता पिता को अपना उदाहरण रखना आवश्यक है—

मोहन-संबंधी ऊपर लिखी हुई आदतों का बच्चों में डालने के लिए यह आवश्यक है कि माता-पिता स्वयं भी उन बातों का करें और उनकी निर्मो का पालन करें। उपदेश से उदाहरण लाख गुना श्रेष्ठ है। जिस समय सं बच्चा कुछ कुछ समझने लायक होता है तभी से यह करने से बड़ों की सभी बातों की नकल करने की कोशिश करता है। उसके सामने मला या बुरा जैसा भी उदाहरण रहे। उसी की नकल करेगा और जोरे-भीरे जैसा ही बन जायगा। यदि घर के अन्य लोग दिन भर कुछ न कुछ खाते पीते रहें और बच्चे का सिखलावें कि तुम तीन या चार बार से अधिक मत खाओ तो बच्चा कभी न खसेगा। यदि वे घर ही मित्र-ममालोदार चटपटी चीजें खायेंगे और बच्चे को साद भोजन का उपदेश देंगे तो उनका उपदेश व्यर्थ ही जायगा। सम्भव है कि बच्चा अपने पिता के सामने खुर लगा जाय, पर बाद में यह रो-वा कर कुन-कुन कर, बुरा-दिखा कर उन चीजों का अवसर ही लायगा। जोरे-भीरे उसे भी उन चीजों का स्वाद लग जायगा, फिर बड़े शाने पर

उसकी आवृत्त मरुद नहीं सुपरेगी। यदि वे स्वयं काम की मन्त्री में अन्दी अन्दी भोजन कर के उठ जायेंगे और बच्चे से कहेंगे कि तू स्वभाते रहो तो भला उसे क्या गरम पकी है कि वह स्वभाता रहे। वह ता उनसे भी मरुदी खाकर उठ आयगा। इसी प्रकार यदि स्वयं भोजन के समय पानी पियेंगे और बच्चे से दो घंटे बाद पीने का कहेंगे तो भला बच्चा क्यों मानने लगा। वह रोवेगा, धिक्कावेगा और अन्त में पानी पीकर रहेगा। इसी तरह और भी सभी बातें हैं, किई खुरान करके यदि केवल बच्चों का खिलाया जायगा तो उसके ऊपर कुछ भी असर न पड़ेगा। इसलिए जिन नियमों पर बच्चे को पालना है उन पर अगर माता-पिता और घर के अन्य लोग भी चलेंगे तो बच्चा अपने आप ही सीक जायगा।

चीनी और मैदे की खराबियाँ—

जाने-पीने के सिलसिले में यह भी कह देना आवश्यक है कि कौन-कौन चीजें बिलकुल छोड़ देने योग्य हैं। वैसे तो निरप प्रति बहुत सी ऐसी चीजें हम खाते हैं और बच्चों का खिलाते हैं, जिनसे पेटे और घनदुरुस्ती दोनों की परबाही होती है, लेकिन उनमें मुख्य हैं चीनी और मैदा, और साथ ही भी या तेल के बने पकवान। अगर ये उत्सव त्याहारों में कभी-कभी खाये जायें तो भी बहुत हान न हो, पर रोज खाना अपनी शायु कम करना और रोग मोल लेना है।

चीनी इन दिनों बहुत ढंगों से इस्तेमाल की जा रही है। चाय में, दूध में, शरबत में, पकवान में, मिठाई में, खीर में—न मात्रा में कितनी तरह लोग चीनी खाते हैं। विशेष कर बच्चों का मीठा बहुत ही प्रिय होता है, इसलिए वे उसे खाते भी अधिक हैं। लेकिन यह उनके लिए बहुत नुकसान की चीज है। इससे बच्चों के कई रोग हो जाते हैं, जिनमें सारे शरीर का दुबला और कमजोर होना मुख्य है। यह फेर चीनी हड्डी के अन्दर के चूने (calcium) की गुरमन है। छुटपन में चीनी खाने

से इसी कमजोर पक आती है, जिससे बच्चों के शारीरिक विकास पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। बच्चों को अपने शरीर में गरमी और ऊर्जा सने के लिए जितनी चीनी की आवश्यकता होती है उतनी उन्हें मीठे फल (केला, मुनक्का, छुहारा इत्यादि) और दूध से मिल जाती है। यदि वे चीजें ठीक उचित रीति से और पर्याप्त मात्रा में दी जायँ तो फिर ऊपर से चीनी की आवश्यकता न रहे। लेकिन यदि देना ही पड़े तो गुड़ या भूरी शकर इस्तेमाल कर सकते हैं। शुद्ध शर्करा, अगर मिल सके तो बहुत ही अच्छा हो।

इसी प्रकार मैदा भी हमारे देश में बहुत ख़ाया जाता है। प्रति मिल नारते तथा खाने में मैदा किसी न किसी रूप में इस्तेमाल किया जाता है। मिठाईयाँ, पकवान डबल रोटी, सभी चीजें मैदे की बनाई जाती हैं। मिठाई और पकवान को तो ख़ास मारी चूक समझ कर कुछ कम भी कर देते हैं, पर डबल रोटी को बहुत हल्का समझते हैं और बहुत मात्रा में इस्तेमाल करते हैं। बच्चे भी उसे दूध में मिंगो कर या बोही खाना बहुत पसन्द करते हैं। लेकिन मैदे की बनी होने के कारण यह बहुत बुरी है। इसलिए डबल रोटी त्वाग्य वस्तु है। मैदे का किसी भी रूप में इस्तेमाल न करना चाहिए। एक ता गेहूँ के असली तत्व, जो ऊपर के हिस्से में होते हैं, इसमें नहीं रह जाते, दूसरे यह इतना महीन और चिड़ना होता है कि आंतों में चिपक जाता है। सदा मोटा आटा ही इस्तेमाल करना चाहिए और यदि हाथ का पिसा हो ता और अच्छा है।

हवा, शरीर की सफाई, कपड़

बच्चों के खान-पान के बारे में कहा गया । अब हमें उनकी और बातों की ओर विचार करना है ।

बच्चों को ताजी हवा की आवश्यकता—

बच्चों का शारीरिक विकास उचित खान-पान के साथ साथ ताजी खुशी हवा पर भी निर्भर है । यदि हम केवल उनके भोजन की ओर ध्यान देंगे और उनके लिए ताजी खुशी हवा का प्रबन्ध न करेंगे तो उनकी वही दया हागी का एक ऐसा पीछे की, जिसे पानी मिट्टी देकर एक कमरे में बन्द कर दिया जाय, होती है ।

हमारे हिन्दुस्तानी घरों में ऐसे घर कम हैं, जो खूब हवादार हों । दीवारें बहुत ऊँची-ऊँची होती हैं, आगन बहुत ही छोटा होता है, कमरे छोटे-छोटे या बहुत बड़े बड़े बगैर होते हैं, जिनमें खिड़कियाँ भी ठीक नहीं होती होती । ऐसे मकानों में रहने वालों का स्वास्थ्य कभी ठीक नहीं रहता । विशेष कर बच्चों पर इसका बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है । बड़े बच्चे तो घर के आस-पास निकल कर खेल-कूद भी करते हैं, जिससे उन्हें कुछ खुशी हवा मिल जाती है, लेकिन छोटे बच्चे, जिनमें सब से ज्यादा खुशी और शुद्ध हवा की जरूरत रहती है, वेसे ही बन्द कमरों में पड़े रहते हैं, यदि कोई कमरा ऐसा हुआ भी, जिसमें चाँकी बहुत हवा आती हो, तो बच्चे उसमें ठंड खाने के डर से नहीं रहे जाय । गर्मियों में चाँहे रस भी लें पर जाँकों में बन्द कमरा ही चुना जाता है और उसी में बच्चों को रखा जाता है । नतीजा यह होता है कि वे पीले सुस्त और रंगी हो जाते हैं ।



स्वर्गीय राय बहादुर डाक्टर लक्ष्मीनारायण चौधरी
 रिलायं (पद्ममयावता) सिविल सजन जबलपुर। यह अपन
 देश के एक प्रसिद्ध प्राकृतिक विनिर्माणक हुए है

इसलिए यह आवश्यक है कि बच्चों के लिए ऐसा कमरा चुना जाय, जिसमें दरवाजे और खिड़कियाँ काफी हों और जिसमें खूब हवा आती हो। इसके अलावा बच्चों को प्रतिदिन शाम-सुबह घर से बाहर, बस्ती से अलग, किसी मैदान या बाग-बगीचे की ओर घूमने में भेजना बहुत ही आवश्यक है। जाहों में लोग बच्चों को इसलिए बाहर भेजते हुए डरते हैं कि जहाँ सर्दी-सुकाम न हो जाय, पर यह केवल भ्रम है। सर्दी-सुकाम हवा सपने से नहीं पेट की खराबी से होता है। हवा लगने से तो सर्दी हल्का अथवा हो जाता है। जाहों में मी अचूकी तरह कपड़े पहना कर बाहरी में बिठा कर बच्चों को सुबह-शाम दोनों बख्त घंटे दो घंटे के लिए घूमने में भेजना चाहिए। घर में मी, जहाँ तक हो सके, बच्चों को कमरे से बाहर खुली जगह में ही रखना चाहिए। या बच्चा नियमित रूप से तभी स्वच्छ हवा में घूमने जाता है और घर में मी हवादार जगहों में सुलाया-सिटाया जाता है वह सिखा हुआ, तनबुद्ध और फुटीला रहता है।

बच्चों के पेट और शरीर की सफाई—

अक्सर छोटे बच्चे दो-दो तीन-तीन दिन पर पाखाना किया करते हैं और इससे माताएँ अचूका समझती हैं। अगर बच्चा इससे अन्तर छोड़ करता है तो वे समझती हैं कि उसका पेट खराब हो गया और उसे बन्द करने की कोशिश करती हैं। लेकिन सचमुच पेट खराब होने पर लक्षण ये होना नहीं बल्कि तीन बार दिन के बाद होना है। बच्चों को दिन में दो बार अवश्य ही टहनी करनी चाहिए। इसके लिए मी उन्हें शुरू से आदत डालनी चाहिए, जिससे कि वे प्रायः नैचो कम पर टहनी करें। ऐसा करने से नित्य नियमित रूप से उनका पेट सफ हो जाया करेगा और कपड़े मी खराब न होंगे। या बच्चा तीन-चार दिन पर टहनी करता है उसकी माँ को आराम तो अवश्य रहता है,

और पहले बच्चे के लिए भी कोई खुराकी नहीं मालूम पड़ती, लेकिन स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव बुरा पड़ता है । इसलिए यदि कभी ऐसा हो कि बच्चा दो तीन दिन पर टप्पी करता हो तो उसका इलाज करना चाहिए ।

बच्चे के शरीर की सफाई पर भी ध्यान देना आवश्यक है । अक्सर ऐसा देखा जाता है कि माताएँ बच्चों को पानी से अलग ही रखती हैं । वे समझती हैं कि नहलाने से ठंड लग जायगी । बाढ़ों में तो कभी नहलाती ही नहीं । गर्मियों में नहलाती भी हैं तो दिन में एक बार, जब धूप खूब तेज हो जाती है, और वह भी गरम पानी से । ऊपर से तेज हवा चोढ़े रहती है । ये बातें तनखुस्ती के लिए तो खुराक हैं ही, बच्चों के शरीर से बूझाया करती हैं और शरीर गंदा भीखता है । बच्चों को नहलाने में कभी नागा न करना चाहिए । गर्मियों में शाम-सवेरे दो बार ठंडे पानी से और बाढ़ों में भी कम से कम एक बार मामूली गुनगुने (गर्म नहीं) पानी से अवश्य नहलाना चाहिए । खूब अच्छी तरह नहलाने से बच्चे की तबीयत हल्की रहेगी और ठंडे अचूकी नींद भी आवेगी । इसके अलावा देखने में वह साफ-सुपरा और मला लगेगा, जिससे सभी का ध्यान मालूम होगा । बच्चों को मालिश की आवश्यकता रहती है अक्सर, पर नहलाने के पहले ही कर देना चाहिए । बहुत बरतों में माताएँ बच्चों के खोहरे पर पाठहर आदि मल देती हैं, जिससे कि चमड़ा चिड़ना और साफ रहे, लेकिन इससे हानि के बड़े हानि ही होती है । आगे चल कर चमड़े पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है और दाने आदि निकल आते हैं । पाठहर बिलकुल बेकार है । यदि बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा है, वह नहला-धुला कर साफ-सुपरा रखा जाता है तो उसका चहरा यों ही चमकता हुआ, सुतायम और सुन्दर रहेगा ।

बच्चों के कपड़े—

बच्चों के कपड़ों के सम्बन्ध में सब से पहले इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उनके कपड़े ढोले-ढाले हों, जिससे रक्त-संचार (रक्त के दौरान) में बाधा न पहुँचे। उनके लिए चिकना और मुलायम कपड़ा बनवाना चाहिए। बच्चों को बहुत से कपड़े नहीं पहनाने चाहिए। गर्मी के मौसम में पतला सूती और जाड़ों में सूती के ऊपर से एक अन्दा ऊनी—बस। इससे अधिक कपड़े पहनाने की आवश्यकता नहीं चाहिए। उनके कपड़े खूब साफ़ होने चाहिए। छोटे बच्चों को पैरों में पहनानी चाहिए। उनके जूते भी बहुत कसे न हों। ऊनी कपड़ा फ्लाउन टीक चमड़े पर न हो। पहले सूती कपड़ा पहना कर तब ही चमड़े का पहनाना चाहिए। जाड़ों में करीब करीब सभी घरों में त्यों को हवा से बचाने के लिए कनटोप पहनाते हैं यह बहुत ही हानि रक है। बच्चों के कान किसी भी हालत में बंद नहीं करने चाहिए। उसे किफ़्त ठनहुस्ती ही खुराब नहीं होती, दिमाग भी खुराब होता है। एक ही लगने का डर हाँ ता कान नहीं बल्कि सीने और गले का ठँक रखना चाहिए। अगर कनटोप ही पहनना हो तो ढीला और सूती और वह भी जब वे मैदान में हों।

कोई कोई बच्चे लार टपकाया करते हैं, जिससे उनका पहना हुआ कपड़ा गीला हो जाता है और सूखने के बाद कड़ा हो कर बहुत बुरा म्म होता है। इसके लिए पतली सी गद्दी सीकर उनके गले में पहना दी चाहिए और उसके गीला हाँ जाने पर उसे बदल देना चाहिए। इस ही उपाय करना चाहिए कि लार टपकना बंद हो। छोटे बच्चे की कमर में एक हल्का रुमाल हमेशा बाँधे रखना चाहिए, नहीं तो टट्टी पड़े वे कपड़े और छपना हाथ-पैर खुराब कर लेते हैं। उनके लिए नेमसामा रखना भी आवश्यक है। मामसामा नहीं रहने से जप वे

पेशाब करते हैं तो वह बिस्तर में सुल जाता है और फिर बिस्तर से बदलू आया करती है। गाद में लेते समय भी मोमबामा या कपड़ा रखना चाहिए, जिससे यदि बच्चा गाद में ही पेशाब कर दे तो अपना कपड़ा बचा रहे। बच्चों के सूती कपड़े रोज धुलने चाहिए। बच्चों के ओढ़ने बिछाने के कपड़ों को रोज धूप दिखाना चाहिए।

सोना और आराम—

बच्चों को गोद में बहुत नहीं लिये रहना चाहिए। उन्हें केवल नहलाने धुलाने और दूध आदि मिलाने के समय ही उठाना चाहिए, या कभी-कभी खेलाने के लिए। गोद में अधिक रखने से बच्चे की आदत बिगाड़ जाती है, और फिर वह चारपाई पर लेटना पसन्द नहीं करता। इससे उसकी तनपुस्तकी में हानि पहुँचती है। चारपाई पर लेटे रह कर वह स्तूप हाथ पैर फैला कर लेल सकता है, इधर उधर उलट सकता है, लेकिन गाद में यह सब नहीं कर सकता। इसके अलावे इस आदत से वह अपनी माँ को भी बहुत सुल देता है। माँ कभी स्वतन्त्र नहीं रह पाती इसलिये बच्चे को जन्मकाल से ही चारपाई पर लेटे रहने की आदत लगानी चाहिए। साफ-न्यार में अपने सिर कठिनाई न भोस लेनी चाहिए।

बच्चों का माताएँ अपने पास ही सुलाया करती हैं। अन्तरे देर में बहुत कम बार ऐसे देखने में आते हैं, जहाँ छुटपने से बच्चे अलग सुलाने आते हों। अन्त से लेकर कम से कम चार-पाँच वय तक का और ग्यारा दिनों तक बच्चा माँ या बाप के पास ही खाता है। लेकिन कई बातों का ज़याल करते हुए यह आवश्यक है कि बच्चे अलग सुलाये जायें। आरम्भ से ही उनके लिए चारपाई अलग रखनी चाहिए। इससे एक तो बच्चा स्तूब फैल कर आराम से खा सकेगा; दूसरे, रात में दूध पीने की आदत नहीं लगेगी, तीसरे, वह माँ के शरीर के विकास से दूर रहेगा, और साथ ही साथ माँ को भी निश्चित हाकर रात भर सोने का मिलेगा।

बच्चों का बिस्तर सूख गद्देदार और मुलायम होना चाहिए। चारपाई सूख तनी हुई रहनी चाहिए, उसमें बरा भी भोस न हो। ओढ़ने के कमरे श्रुत के अनुसार होने चाहिए, पर बहुत गरम कमरों की आवश्यक नहीं बाह्यनी चाहिए। गर्मियों में कमरे ओढ़ने की बिल्कुल जरूरत नहीं। मक्खी और मच्छरों से बचाने के लिए साली से टैंक रसना चाहिए या मसहरी लगा देनी चाहिए। बिस्तर, ओढ़ने के कपड़े और मसहरी आदि सूख साफ हों और इन्हें हर रोज घूप में रखा जाय। बाड़े और वर्षा के दिनों में रोज बिस्तर आदि को सुखाना जरूरी है, पर गर्मियों में भी हर दूसरे तीसरे दिन सुखा लेना चाहिए।

बच्चों के सोने की जगह सूख साफ-सुपरी हो। यदि कमरे में बच्चा सता है तो कमरे में सामान बहुत कम हो, खोने, छत और दीवारों में आस-मक्का न हो, कोई खाने-पीने की चीज या घूस आदि के बर्तन न हो, नहीं तो मक्खियां भिनकेगी। कमरे के दरवाजे और खिड़कियां खुली हों, लेकिन इस बात का ध्यान रहे कि बहुत तेज रोशनी या बहुत झोंके की हवा न आती हो। जाड़ों में भी दरवाजे और खिड़कियों कास कर बच्चों को सुलाना चाहिए। यदि बरामदे में सुलाये जायें तो बहुत से अच्छा हो। खुली हवा में सुलाने या रखने से ठंड कमी नहीं लगती, बल्कि लोमो का भ्रम है। गर्मियों में रात के समय बिल्कुल खुले में सुलाना चाहिए।

इस बात का ध्यान रखना भी आवश्यक है कि बच्चे चाहे वे छोटे हों या बड़े, उन्हें सोने से पहले सुलाना न चाहिए, बुरी नी हालत में उन्हें चारपाई पर भेजना चाहिए। जिस दिन बच्चा सोने के पहले रो होता है उस दिन उसका बुरा असर रात भर रहता है, अच्छी गहरी नींद नहीं आती और वह सोने में सिसकियां भरा करता है। इसका असर उसके स्वास्थ्य पर बुरा पड़ता है। यदि रात में बच्चा छटपटाये या दाँट बजाये तो समझना चाहिए कि उसका हाजमा ठीक नहीं। बच्चों के लिए गहरी नींद बहुत जरूरी है, क्योंकि नींद में ही उनके शरीर

पुष्ट होता है। सुसाने के पहले यदि बच्चों का शरीर मीगे हुए तौलिय से पोछ दिया जाय तो बहुत ही अच्छा हो। तौलिया भिगोने का पानी श्रुत के अनुसार होना चाहिए—गर्मी में ठंडा और सर्दी में गुनगुना (बहुत थोड़ा गरम) ।

बच्चा कितना सोए—

अब हमें देखना है कि किस उम्र के बच्चे को कितना सोना चाहिए। उनके सोने का विषय इस प्रकार है—

एक महीने तक के बच्चे के लिए २१ २२ घंटे

छः " " " " १८ " "

एक वर्ष " " " " १५ " "

दो " " " " १४ " "

तीन " " " " १३ " "

इसके बाद ६ ७ वर्ष की उम्र तक के बच्चों का काम १० १२ घंटे सोने से हो चल सकता है।

बच्चों के लिए कसरत

छोटे बच्चों की कसरत —

जैसा पहले बताया गया है, कसरत जीवन के लिए जरूरी है। कसरत से बदन में हरकत होती है, खून तेजी से दौड़ता है और शरीर के अंगों से बिकार पसीना के रूप में निकलता है। लेकिन छोटे बच्चों के लिए कोई खास कसरत की जरूरत नहीं होती। बहुत छोटे बच्चे अपने हाथ-पैर फेंक और उछाल कर, इधर उधर उछट फट कर, स्वाभाविक कसरत कर लेते हैं। जब वे कुछ बड़े होने हैं तो उठन और सके होने की कोशिश में गिरते-पड़ते हुए काफी कसरत कर लेते हैं।

जब बच्चा चलने लगे तो उसे ठेंगली पकड़ा कर थोड़ी दूर तक टहलाना चाहिए। जैसे-जैसे उसके शरीर में ताकत बढ़े वैसे टहलाने की दूरी को बढ़ाना चाहिए। चलना सीकने के पहले भी बच्चे को छोटी गाड़ी (पेराम्बुलेटर—Perambulator) में बैठा कर हवा-सोरी के लिए बाहर ले जाना चाहिए आ मेलना चाहिए। यह जरूरी नहीं है कि यह गाड़ी कीमती ही हो। साधारण हैसियत के लोग या देहात के रहने वाले सड़की की सस्ती गाड़ी बनवा सकते हैं। गोद में बच्चे को दबाकर ले जाना ठीक नहीं है।

मालिश

बच्चों के लिए सेवा की मालिश भी एक जरूरी चीज है। मालिश से कसरत के बहुत से फायदे हासिल हो जाते हैं। अगर यह कहा जाय कि मालिश साधारणों की, बच्चों, कमजोरों और मुट्ठों की, कसरत है तो ग़लत न होगा।

बेदाहों या पुराने रोग के लोगों के यहां बच्चों की मालिश दिन में तीन-तीन बार होती है। ऐसा करना अच्छा है। पर मालिश के बाद ही

बच्चे को या तो अच्छी तरह नहला देना चाहिए या उसका शरीर भीने कमड़े से अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए । साधारणतः सुबह शाम मसिठ करना काफी होगा । गर्मी के दिनों में ठंडे पानी का और जाड़ों में वा कमबोर बच्चों के लिए गुनगुने (गरम नहीं) पानी का हस्तेमास करना चाहिए ।

मासिथ की तरीकब यहाँ बताने की आवश्यकता नहीं । सभी बच्चे में औरतें इसे अच्छी तरह जानती हैं । यहाँ इतना ही कहना काफी है कि सिर के लिए तिल वा नारियल का तेल और बदन के लिए सरसों का (कटुवा) तेल काम में लाना चाहिए, और यह भी कि मासिथ करते समय सारे शरीर, सभी जोड़ों और रीढ़ की अच्छी तरह, नीचे नीचे लेकिन देर तक, मासिथ करनी चाहिए । जाड़ों में सुबह और ठीक पहर की घूप में मासिथ करने से शरीर और भी अच्छा तैयार होता है । जब बच्चा साल भर का हो जाय तो दिन में एक बार की मासिथ काफी होगी ।

बड़े बच्चों की कसरत—

बड़े बच्चों की कसरत के लिए कुछ कहने की आवश्यकता नहीं । वे अनायास ही शौकते और उछलते हैं, जिससे उनकी पूरी कसरत हो जाती है । माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों के शौकते, उछलने और खेलने पर अकारण ही नाराज न हुआ करें ।

बाल रोगों की चिकित्सा

रोग हो ही क्यों—

असल प्रश्न यही है कि रोग हो क्यों ? जैसा कि पहले बताया गया है, रोग प्रकृति के नियमों का ताकने से, माता पिता के अज्ञान के कारण होता है । अगर बच्चे जन्म से ही नियम के अनुसार रहें और खिलाये पिताये जायें तो उन्हें रोग बन्दी न हो । रोग होना स्वाभाविक नहीं है । यह शरीर इसलिये नहीं बनाया गया है कि इस में तरह तरह के रोग समय-समय पर ठमकते रहें । अगर यह मामूली सी बात समझ में आ जायगी तो माता-पिता अपने बच्चों की ठीक-ठीक देखभाल करेंगे और उनके बढ़ने में सच्चे सहायक साबित होंगे ।

खेसक का अपना अनुभव भी है । पहले उसके परिवार में हर दूसरे तीसरे महीने बच्चे बीमार होते थे, पर जब से भोजन और रहने के नियमों पर साधारण ध्यान दिया जाने लगा है, बन्दी बीमारी नहीं होती ।

रोग को दवाना बुरा है—

अम्बल तो रोग हो ही नहीं, लेकिन, जैसा कि पहले बताया गया है, अगर हो जाय तो उसको बहरीली दवाई दे देकर और समय के पहले पम्ब देकर दवाना बुरा है । इसे बार-बार पुहराने में हिचक नहीं मालूम होती कि रोग के रूप में प्रकृति शरीर के अन्दर के विकारों को निकालने का असाधारण प्रयत्न करती है । इस प्रयत्न में दवा या ये-जहरी पद्य देकर अड़चन न डालनी चाहिए । इन अड़चनों से—दवाओं से—अक्सर ऊपरी लाम मालूम होता है, लेकिन सबकुछ वह लाम नहीं है । विकार अन्दर ही दबे रहते हैं और कुछ ही दिनों में फिर प्रकृति उनके

बाहर निकालने की कोशिश करती है, जिससे फिर रोग होता है। बार-बार इन विकारों को दबाने से शरीर के अन्दर बहुत गड़बड़ी होती है और आगे चल कर आँसों की लुरामी, दाँतों की सरामी, दमा, बवा-सीर, गठिया, एम्भिजमा, फालिब इत्यादि कीर्ण रोग शरीर को घेर दबाते हैं।

किसी भी रोग में प्राकृतिक उपचारों से बहुत काम होता है। रोग के लक्षण अल्प दूर होते हैं, विकार शरीर के बाहर निकल जाते हैं और फिर शरीर नया और तरा-तारा हो जाता है।

बच्चों का प्रायः वही इलाज है जो बड़ों का है। लम्बाई इतना रखना चाहिए कि बच्चे की सहन शक्ति भर समी जातें हो। बच्चों के कुछ खास रोग हैं, जिनका इलाज यहाँ लिखा जायगा। और शर्तों में वही सिलसिला चलाना चाहिए, जो बड़ों के लिए लिखा गया है। पहले के खंडों को पढ़िए।

पहले माता का इलाज —

दूध पीने वाले बच्चों की चिकित्सा के संबंध में यह लम्बाई रखना चाहिए कि अगर बच्चे के इलाज के साथ-साथ दूध पिलाने वाली का इलाज भी होना चाहिए, नहीं तो ठप्पर बच्चे के शरीर से विकार निकाला जायगा और इधर फिर पिये हुए दूध के साथ हर रोज नया विकार बच्चे के शरीर में प्रवेश करेगा। दूध पिलाने वाली का अगर बुझा आता हो या कोई संक्रामक रोग का तो कुछ दिन माता का दूध छुड़वा कर किसी दूसरी स्वस्थ स्त्री या गाय-बकरी का दूध पिलवाने का प्रयत्न करना चाहिए। साथ ही स्त्री का मुनासिब इलाज इस किताब में पहले बताये ढंग से करना चाहिए। अगर दूध पिलाने वाली के ऐसी कोई बीमारी न हो, सिर्फ साधारण कृमि या पेट की गड़बड़ी या लून की साधारण गर्मी हो तो उससे अपना इलाज कान-याम में देर फेर करके कर लेना चाहिए। ऐसी स्थितियों के लिए नीचे दिया हुआ ढंग ठीक होगा—

(१) पहले तीन रोज सुबह, दोपहर, शाम—फलाहार । एक बार एक तरह का फल इच्छा भर खाना चाहिए । ऊपर से हर भोजन के साथ पाचक दूध या मठा (शुद्ध शहद या नमक के साथ) पिया जा सकता है । कुछ न हो तो किशमिश का प्रयोग किया जा सकता है । केले को छोड़कर सभी ताजे मीठे फल खाये जा सकते हैं । सुबह में पसाना और मुह-बायघोने से छुड़ी पाकर पेड़ पर गीली मिट्टी की पट्टी, ३० मिनट के लिए, और उसके बाद सेर भर गुनगुने पानी का एनीमा लेकर पेट साफ करना चाहिए । फिर तीसरे पहर पेड़ पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए । भोजन और मिट्टी की पट्टी और एनीमा में कम से कम एक घंटे का अंतर रहना चाहिए ।

(२) इन तीन दिनों के बाद एक हफ्ते के लिए सुबह में फल और दूध या मठा, दोपहर में रोटी या चावल और सादी साग सब्जी भी भाजी और रात में छिनकेदार साबुत मूंग या मसूर की गाढ़ी दाल, चरा सा भी और एक दा तरह की पैसी ही भाजी खानी चाहिए । मसूर की साबुत दाल में दूध अच्छी मात्रा में और अच्छा बनता है । छिनकेदार दाल से डरने की जरूरत नहीं । इन दिनों राटी-दाल भरसक एक साथ न खाई जाय ।

एक समय मिट्टी की पट्टी और एनीमा पहले की तरह जारी रहेंगे ।

(३) इस हफ्ते के बाद मिट्टी की पट्टी और एनीमा बंद कर देना चाहिए । भोजन की विधि वही रहे, लेकिन अगर इच्छा हो तो दोपहर में रोटी या चावल, थोड़ी-सी साबुत मूंग या मसूर की दाल और भाजी और रात में सिर्फ रोटी भाजी और मुनक्के या अंबीर लेना चाहिए । सुबह का फल-दूध या सिर्फ फल या सिर्फ दूध या मठा जारी रहे । आगे बताए दिन के भोजन में दही भी लिया जा सकता है ।

इस उपचार से दूध पिशामे वाली का शरीर (अगर कोई सख्त बीमारी नहीं है तो) एक-दो हफ्ते में ही भला-बुरा हो जायगा और उसके दूध से बच्चे को कोई खराबी न होगी ।

बाद रहे कि जब तक बच्चा दूध पीता है माँ को बहुत संयम से रहना चाहिए । मिर्च, खटाई, पकवान, पावक और चटपटी चीजों का खाना बिल्कुल बर्जित है ।

बच्चों के कुछ खास रोगों के इलाज

जैसा ऊपर कहा गया है, बच्चों के कुछ खास रोग होते हैं । उनका इलाज यहां बताया जाता है । अगर इनके अलावा और भी कोई रोग हो जाय तो धारा है कि जिन पाठकों ने इस किताब को अच्छी तरह पढ़ा है वे उसका भी उचित इलाज उपवास, रसाहार, फलाहार, मिट्टी इत्यादि के प्रयोग और एनीमा-प्रयोग से अच्छी तरह कर लेंगे । जैसा कि बार बार कहा जा चुका है, सभी रोग बड़-मूल में एक हैं, और इसलिए उनके इलाज का तरीका भी एक ही है । मामूली डेर फेर से किसी भी रोग का इलाज किया जा सकता है ।

सूखा रोग

यह रोग छोटे बच्चों में बहुत प्रचलित है । इसे मिठवा भी कहते हैं । इसमें बच्चा सूखा-खाका, कमजोर, बुबला, पीसा और मिचमाच का चिकित्सा हो जाता है । इसमें पहले इड्रिया कमजोर रहती है, पर आगे चलकर शरीर के सभी अंग कमजोर पड़ जाते हैं । रीढ़ की हड्डी भी मुक सी जाती है और टांग टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं । कमी कमी कुहार रहता है और गवसे फटे दस्त भी आते हैं । बहुत बच्चों की जान इस बीमारी से जाती है ।

इसके कई तरह के इलाज भी निकले हैं । बच्चों की पीठें बागी आती हैं और झाड़-फूंक भी होती है । किसी-किसी में अगर ऊपरी लाम होता भी है तो बच्चा सदा के लिए कमजोर रह जाता है ।

इस रोग का असूक्त इलाज नीचे दिए उपायों से किया जा सकता है -

(१) अच्छे दूध का इन्तजाम । बकरी का दूध बहुत गुणकारी होगा ।

(२) दूध के साथ-साथ अनार या सन्तरे का थोड़ा सा रस देना । अगर बच्चा बड़ा है तो फल के टुकड़े भी दिए जा सकते हैं । जम कमी शहद के साथ नींबू का रस भी चटाना चाहिए ।

(३) हर रोज़ पेड़ पर एक समय या दोनों समय मिट्टी की हल्की पट्टी रखनी चाहिए । अगर कब्ज रहे ता एनीमा प्रयोग ।

(४) हर रोज़ हल्की धून में बच्चे की मातिश की जाय । धूप से विटामिन 'डी' मिलता है, जो सूखा रोग का दूर करता है । श्रुत के अनुसार बच्चे को धूप में रखना चाहिए । गरमी में ख़ेरे ही धूप में रखना अच्छा होगा । सिर का बचाना चाहिए ।

(५) कुछ घंटे बच्चे के नगे शरीर में हवा और राखनी हर रोज़ सगने दी जाय ।

(६) अगर बन सके तो बच्चे को ३ ४ मिनट या ज्यादा देर के लिए कुछ दिनों तक हर रोज़ कमर-नहान देना चाहिए ।

पसलौ चलाता

अच्छे दूध का इन्तजाम, फलों के रस का प्रयोग, पेट और पसलौ की गरम सेंक और अगर कब्ज रहे ता एनीमा—बस इन्हीं बातों से यह तकलीफ़ जाती रहती है । तकलीफ़ कम हो जाने पर कई दिन तक पेड़ पर मिट्टी की पट्टी का प्रयोग करना चाहिए । पट्टी पर सूती कपड़ा रखकर पेड़ को उनी करके से लपेटना चाहिए ।

हाथ पैरों का खिंचना

इस बيمारी में बच्चों के हाथ-पैर सिंकुटते हैं और कमी-कमी बेशायी सी भी हो जाती है । यह बीमारी भी अक्सर घातक होती है, लेकिन शुरू से ही ठीक उपायों के किये जाने पर बहुत ख़शी जाती है ।

यह हाथमे की खराबी से हो जाती है। वृष या फलों के रस का अच्छा प्रबंध रहना चाहिए। लेकिन अगर बीमारी का दौर मोरदार या बार-बार हो तो बच्चे को सहने लायक (बहुत नहीं, लेकिन काफी) गरम पानी में ५ से १० मिनट तक बैठाना चाहिए। गदन के नीचे का सारा शरीर पानी में रहे। पानी कितना गरम हो, इसे अच्छी तरह देख लो। दौरे के समय फल का रस भी न देना चाहिए। सिर्फ गुनगुना पानी दिया जा सकता है। एनीमा से पेट ज्वर साफ करते रहना चाहिए। बीमारी के शुरू होते ही अगर बच्चे को एक-डेढ़ दिन सिर्फ गरम पानी पर रखा जाय, कुछ दिनों तक हर रात गरम पानी में बैठवा जाय और एनीमा से पेट साफ कर दिया जाय तो यह बीमारी जाती रहती है।

गर्दन में सूजन

इसे अंगरेजी में 'मम्प' (mumps) कहते हैं। इसमें कौनियों की त्रिभुजाकार सूजन गदन में दानों और होती है। सूजी हुई कौड़ी की ऊपरी नोक कान के सामने रहती है, दूसरी नोक बल्ले की तरह और तीसरी कान के पीछे। कमी-कमी बुझार भी रहता है। मुँह में छार कम हो जाती है और खुरशी (खलान) मालूम होती है।

रोगी को कम से कम दो दिन सिर्फ फल (हो सके तो सुन्तरे) के रस पर रखना चाहिए और हर दो घंटे एक या दो बार एनीमा देना चाहिए। जहाँ सूजन है वहीं दिन में तीन-बार गरम और ठंडी सेंक देनी चाहिए—दो-तीन लगातार गरम और तब एक ठंडी। इस तरह एक बार की सेंक होगी। अब सूजन बिल्कुल जाती रहे और बच्चा मोशन नियंत्रित सके तो एक-दो दिन सिर्फ परत पर रखकर निश्चित मात्रा में शुरू करना चाहिए।

कुत्तर खोंखो

यह एक बार देर तक चलने वाला और परेशान करने वाली खाँसी है। अंगरेजी में इसका नाम 'होपिंग कफ', (Whooping cough) है।

पहले रसाहार और एनामा प्रयोग, फिर फलाहार और तब नियमित आहार और साथ-साथ दिन में दो-तीन बार या जब खांसी ठठे गर्दन और सीने के चारों तरफ गीली पट्टियों (गरम कपड़े से ठँदी) से इस रोग का इलाज करना चाहिए । दूध तब तक न दिया जाय जब तक कि नियमित भोजन न शुरू हो ।

डिप्थीरिया (DIPHTHERIA)

यह एक भयानक रोग है, जिस से गलत इलाज के कारण बहुत से बच्चों की जानें जाती हैं । इस में जुखार और गले में सूराश रहती है ज़मजारी अल्फ़ बढ़ती है, और गले की कौड़ियों पर टॉन्सिल (tonsil) की तरह सूजन आजाती है, । साथ ही इन कौड़ियों पर एक भूरी या बादामी रंग की मिज़्ज़ी, जिसके बाहरी किनारे पर मुर्छी रहती हैं, फैल जाती है । यह मिज़्ज़ी बढ़ कर अक्सर गले के नीचे और ऊपर तालू की तरफ़ वा नाक में आजाती है । इसमें कमजोरी से बच्चों की जान निकल जाती है । इसके आराम होने में ४५ दिन से लेकर तीन हफ़्ते तक लग सकते हैं ।

इसका इलाज भी और बीमारियाँ के इलाज की तरह है, लेकिन इस में कुछ विशेष सावधान होना पड़ता है । जब तक जुखार रहे तब तक ठरवास अस्सी है । अगर सन्तरा या ऐसे ही किसी फल का रस दिया जाय तो दिन में सिर्फ़ दो तीन बार और थोड़ी मात्रा में । दूध जुखार की हालत में हरमिम न दिया जाय । ठरवास या रसाहार के दिनों में दिन में दो बार हल्का एनीमा देना चाहिए । साथ ही दिन में एक बार सारे शरीर पर गीली पट्टी और तीन-तीन घंटे पर गदन पर गोली पट्टी भी देनी चाहिए । इस बीमारी में मुँह में लार के साथ विषैले पदार्थ निकलते हैं, जिनके चोटने से ज़राबी होती है, इसलिए रागी को भरसक चिच लेटने न देना चाहिए । यह दाहिनी या-बाई करबट लेटे और उसके मुँह में दाँवों के आस-पास थोड़ी साफ़ रुई इस तरह रखनी चाहिए कि सार

(२) बीमारियों में शुल्लव इलाज—बहरीली दवाओं के इस्तेमाल से बीमारियों का अन्दर दबाया जाना, जिसका असर हिज्रों के मासिक चर्म पर पड़ता है। फिर मासिक चर्म की बीमारियों के दिनों में भी दोष पूरा चिकित्सा, जिसका असर और भी गुरा होता है। यम्यराय से नश्वर या किसी प्रकार भी छुरी और लोचनेवाले यंत्रों का इस्तेमाल।

सब पृथ्वी तो स्त्री-रोगों के गी वही कारण हैं, जो और रोगों के हैं। अगर मोशन ठीक रहे, अगर काफी कसरत की जाय, अगर काफी साफ हवा फेफड़े में आय और शरीर में लगे, अगर आराम के लिये काफी समय मिले, अगर ठीक पोशाक (बहुत कसी नहीं) पहनी जाय और अगर मन के भाव और विचार ठीक रहें तो स्त्री-रोग कदाचित् न हो।

हम जानते हैं कि हमारी औरतों की हालत कितनी गिरी हुई है, जिसका क्लेश कारण है कि हम मर्दों की मूर्खता, स्वायत्तता स्वीकारती अन्याय। हम न तो उन्हें पढ़ाते हैं और न संसार देखने और बात समझने का मौका देते हैं। हम खुद यादों का काम करते हुये गुरा-चैन के दिन बिताते हैं पर उनसे गुरी तरह घर के सभी काम-काज करवाते हैं और उन्हें काफी आराम करने नहीं देते। हम मोह से भिता हुआ झूठा प्रेम दिखाते हैं पर उनकी सच्ची परवाह नहीं करते। इन दिनों बातें कुछ बदली जरूर हैं फिर भी बहुत कुछ सुधार की गुंजारत है। स्त्री-जाति का जैचा उठाकर देश, जाति का सच्चा बर्यास करने के लिये हमें बहुत कुछ करना होगा, और बिना उन्हें जैचा उठाये हमें न तो निजी पारिवारिक सुख मिलेगा और न आनेवाली पुष्टि ठीक हो सकेगी।

तीन बातें—

स्त्री-रोगों को समझने के लिये तीन बातों का समझना जरूरी है।

(१) औरतों की अननेन्द्रिय और उसके कल पुर्न बहुत नाजुक है । उनके साथ अनुचित छेड़-छाड़ या नश्वर के चीमारों का व्यवहार बहुत हानिकारक है ।

(२) यह कल-पुर्न सारे शरीर के अंग, जरूरी हिस्से हैं, और अपने पास के चारों तरफ के कल-पुर्न से बहुत सरोकार रखते हैं । अगर उन कल-पुर्नों में गड़बड़ी होती है तो उसका घुरा असर अननेन्द्रिय के कल पुर्नों पर पड़ता है । उदाहरण के लिये यह प्लव-पुर्न ज्ञास कर गर्भाशय बड़ी आंत के नीचे और छोटी आंतों के सामने (आगे की) पड़ते हैं । अगर आंतों में वायु या गैस है या अगर कब्ज के कारण आंतों में मल भरा है तो ऐसी आंतों का दबाव गर्भाशय पर बराबर पड़ता है । इस दबाव से गर्भाशय कभी नीचे की ओर और कभी आगे की ओर मुड़ता है और इस तरह कुछ के समय के बाद अपनी जगह से दख जाता है । इससे गर्भाशय का अनन स्थान से टल जाना और दूसरे बहुत से रोग होते हैं, पर उन रोगों का दूर करने के लिये इस सम्बन्धता और विज्ञान (साइन्स) के जमाने में विरैती दवाओं और छुरी का प्रयोग किया जाता है, जो और भी बुरा होता है ।

(३) मासिक धर्म से स्त्रियों के शरीर का बहुत सा अन्दरूनी विचार हर महीने निकल जाता है । स्त्रियों के लिये यह एक बड़े पायदे की बात है, लेकिन खेद यह है कि शायद सिर्फ़ी बीछे ६० औरतों को ठीक ठीक मासिक धर्म नहीं होता ।

अब हम इन बातों का अच्छी तरह समझेंगे और सब अननेन्द्रिय और उसके कल-पुर्नों को सारे शरीर का एक अंग, उससे अलग नहा, समझेंगे, तभी हम अपनी औरतों को स्त्री-रोगों से बचाने में समर्थ हो सकेंगे ।

स्त्री-रोगों का इलाज

पहले दी हुई बातों को समझना—

स्त्री-रोगों की चिकित्सा करने के लिये यह जरूरी है कि इस धित्त में दी हुई पहलें की सारी बातें अच्छी तरह समझी जायें, क्योंकि, जैसे कि बार-बार कहा गया है, अच्छी-चिकित्सा-विधि से रोगों को बच-भू से दूर करने के लिये सारे शरीर का शुद्ध, पुष्ट और परिष्कृत करना होता है, और ऐसा कर सकने के लिए उपवास, रसाहार, पलाहार, ठीक-ठीक श्वास-क्रिया, मिट्टी, पानी और धूप के प्रयोग, कसरत और आराम से काम लेना होता है। इसलिये पाठक या पाठिकायें इनसे संवध रखने वाले नियमों को अच्छी तरह समझे, और तब वे खुद ही स्त्री-रोगों की उचित चिकित्सा कर सकेंगी। फिर भी स्त्री-रोगों की चिकित्सा के बारे में कुछ बताया जा रहा है।

मासिक धर्म

जैसा कि बताया जा चुका है, मासिक धर्म स स्त्रियों के शरीर के विकार हर महीने निकल आता करते हैं। यमावस्था को छोड़कर इसका हर महीने ठीक-ठीक हो जाना बहुत जरूरी है। 'ठीक-ठीक' होने का मतलब है कि मासिक धर्म हर २८वें दिन शुरू हो जाय, उस समय कोई खास तकलीफ—कमर या पेट में दर्द या कोई और रोग—न हो, खून का रंग साधारण चमकीला साफ हो, उसकी मात्रा न बहुत कम न ज्यादा हो और ३-४ रात रहकर बह बंद हो जाय। गलत रहन सहन और गलत आहार-बिहार के कारण अक्सर ऐसा नहीं होता और तब और बहुत सी बीमारियां शरीर को धर दबाती हैं। इसलिये जीवन-सम्बन्धी सभी बातों पर उचित ध्यान रखते हुये मासिक धर्म में कुछ भी गड़बड़ी न होने देना हर स्त्री और उसके पुरुष प्रभिभावक का कर्तव्य है।

मासिक धर्म के समय कोई काम-काज मरसक न करना चाहिये। आराम करना या हल्के कामों में लगे रहना इस अवस्था में लाभदायक होता है। इसमें खाना भी हल्का और सात्विक खाना चाहिये—एक समय साधारण रोगी या चावल और दूसरे समय फल और दूध। हों, अगर उन्हीं दिनों कोई नई तकलीफ़ खड़ी हो जाय तो फलों के रस या सिर्फ़ दूध पीकर ही रहना चाहिये। बन्धन दूर करने के लिए सहने लायक गरम पानी का एनीमा लिया जा सकता है। मासिक धर्म के दिनों में न नहाना चाहिये न ठंडे जल का प्रयोग करना चाहिये। स्वस्थायस्था में गुनगुने पानी से बन्द कमरे में नदन पोंछा जा सकता है।

स्त्रियों के बहुत से रोग मासिक धर्म से ही सम्बंध रखते हैं। उनका संक्षिप्त विवरण नीचे दिया जाता है :—

मासिक धर्म का बन्द हो जाना—

इसे अगरेखी में 'अमेनोरिया' (amenorrhoea) कहते हैं। गर्भावस्था में लगभग सात मर के लिए और फिर ४० ४५ की उम्र में बराबर के लिये मासिक धर्म का बन्द हो जाना स्वाभाविक है। लेकिन इन अवस्थाओं को छोड़कर अगर मासिक धर्म रुक जाय तो उसे रोग समझना चाहिये। इसके रुकने के इन नीचे दिये कारणों का दूर करना चाहिये :—

- (१) शरीर की कमजोरी और खून की कमी।
- (२) बहुत थिन्ता, शक, डर और इस तरह के रिल का चिन्तित और उद्विग्न करने वाले भाव।
- (३) गर्भाण्ड की मनावट की खराबी और उसका अपनी जगह से दल जाना। इसका विवरण आगे मिलेगा।
- (४) बहुत कसी पोशाक और साड़ी का पहनना, खासकर जिससे कमर और उसके आस-पास के भाग कसे रहत हों।

इन बातों का दूर करने से ही यह रोग दूर हो जायगा। इलाज के लिये इन बातों पर ध्यान देना चाहिये :—

(१) अगर रोगी बहुत कमजोर न हो तो तीन दिन रसाहार भी एक या दोनों समय एनीमा प्रयोग । अगर रोगी कमजोर है तो न (२) से शुरू करो ।

(२) फिर सात दिन फलाहार । दिन में तीन बार । इन दिनों भी एक समय एनीमा ।

(३) इसके बाद सात (अगर फलाहार से शुरू किया है दस) दिन तक फल के साय-साय थोड़ा दूध या मठा भी पीना चाहिए । इन दिनों एनीमा की संरुत न होनी चाहिए, पर अगर होता लिया जाय ।

(४) फिर नियमित भोजन, जैसा कि इस किताब में पहले बताया गया है ।

(५) शक्ति मर टहजना या कसरत या दानों, और सुबह शाम गहरी सांस का लेना ।

(६) सुबह का साधारण नहाना ।

(७) फल और दूध शुरू करने के बाद सबसे उपत्य-स्नान और तीसरे पहर या रात में सोने लायक गरम पानी में कमर-नहान लिया जाय । इस नहान के लिये टब में ठंडे पानी के बदले काफी गरम पानी भरना चाहिये । पानी जितना ज्यादा गरम रहेगा लाभदायक होगा लेकिन इतना न हो कि बदन जल जाय । टब में बैरो' को बाहर निकाल कर कमर-नहान की तरह बैठना चाहिए, वेडू मसने की संरुत नहीं । बैठने का समय ५-७ मिनट से १५ तक शक्ति के अनुसार हो । पानी बराबर गरम रहे । इसके लिए पाँच-छोड़ी देर के बाद टब में मे २ १ छोटे पानी निकाल कर उतना ही गरम पानी डालते रहना होगा । टब से निकलने के बाद शरीर को अच्छी तरह पहले मामूली गीले (ठंड पानी में मीगोये हुए) और तब सूखे तौलिए से पोंछ लेना चाहिए । अगर रात में सोने के पहले यह नहान लिया जाय तो और अच्छा हो, लेकिन भोजन और नहान में कम से कम दो घंटे का अंतर जरूर हो ।

(८) जब कभी धूप-नहान और पन्द्रह दिन में एक बार भाप नहान । इन नहानों के नियमों को अच्छी तरह समझ लीजिये ।

नोट—(१) अगर मासिक घम शुरू हो जाय तो समी नहान बन्द कर देना चाहिये । कृष्ण को दूर करने के लिए एनीमा हो सकते हैं । मासिक घम की अवधि के बाद फिर उपस्थ-नहान लेने लग जाना चाहिए ।

(९) अगर जरूरत हो तो दो-छाई महीने बाद एक बार फिर ५ ७ दिन के लिये सिर्फ फसाहार करके नियमित भोजन पर आ जाना चाहिये ।

कष्ट के साथ मासिक

अंगरेजी में इसका नाम 'डिसमिनोरिया' (dysmenorrhoea) है । इस रोग में मासिक घम के पहले के या उन्हीं दिनों या बाद में या कुछ पहले से कुछ बाद तक, कमर और बाँप में इसका या कम्बदायक दर्द रहता है ।

अगर मासिक घम के २ १ दिन पहले दर्द शुरू हो तो समझना चाहिए कि नाड़ी-संस्थान की कुछ गड़बड़ी है या हिम्य संबंधी खराबी है ।

अगर मासिक शुरू होने के ठीक पहले दर्द शुरू होता हो तो उसका कारण योनि द्वार का संकुचन होना या उसके अंदर की कुछ रुकावट है । पहली हालत में अक्सर वैवाहिक जीवन बिताने के कुछ दिन बाद तकलीफ जाती रहती है, लेकिन अगर रुकावट है तो अनुमयी चिकित्सक से सलाह लेने की जरूरत पड़ती है ।

अगर रक्त निकलने की अवस्था में ही या बाद भी दर्द हो तो उसका कारण योनि-द्वार की सूजन और खराबस्था है ।

अगर मासिक शुरू होने के पहले से बाद तक दर्द रहे तो समझना चाहिए कि नाड़ियों की गड़बड़ी के साथ-साथ योनि द्वार की सूजन भी या

जितने भी कारण ऊपर बताये गये हैं सभी याद-बहुत मात्रा में मौजूद हैं।

इस कष्ट का दूर करने के लिए पहले तो ऊपर बताये उपायों से (जो मासिक धर्म के लिए बताये गये हैं) शरीर को तनबुस्त बनाने पर ध्यान देना चाहिए। उनबास, रसाहार, फलाहार, नियमित मोहन, कसरत इत्यादि से सब शरीर अच्छी हालत में हो जायगा तो तबकीफ का कारण बहुत कुछ दूर हो जायगा। इसमें गरम और ठंडे बैठक-नहान से बहुत लाभ होता है। अगर दस मासिक धर्म से पहले शुरू हुआ हो तो इस नहान के अलावा (अतिरिक्त) दस घण्टे स्थान पर दिन-रात में दा-तीन बार गरम और ठंडी सेंक भी देनी चाहिए। एक बार में दो गरम एक ठंडी, फिर दो गरम, एक ठंडी, यानी कुल छः सेंक काफी होगी। खून बंद होने के बाद भी अगर दर्द रहे तो ऐसा ही करना चाहिए, लेकिन खून निकलने के दिनों में दर्द को शान्त करने के लिए बैठक-नहान न लेकर सिर्फ इन सेंकों से ही काम लेना चाहिए। पैरू में दर्द रहने से मिट्टी की गरम पट्टी भी आराम पहुँचाती है। नियमित इलाज कई महीनों तक जारी रखना होगा।

एक तरकीब यह भी अच्छी है कि मासिक शुरू होने के पांच सात दिन पहले तीन दिन रसाहार और दा-तीन दिन फलाहार पर बिताये जायें।

इस रोग में सारे शरीर के या स्थानीय (मुकामी) घून वा माप नहान से भी बहुत लाभ होता है। स्थानीय घून-नहान के लिए दर्द वाले स्थान को केले के पत्ते से ढँक लेना चाहिए।

इस सभी बातों के लिए एक कार्यक्रम बना लेना जरूरी है।

बहुत खून का आना

मासिक धर्म के समय बहुत ज्यादा खून का शरीर से निकलना अंगरेजी में 'मिनोर्रिया' (menorrhagia) कहा जाता है। अपने शरीर की अवस्था के अनुसार किसी किसी के ज्यादा खून आता ही है,

लेकिन अगर उससे कमजोरी बढे या और कोई गड़बड़ी हो तो उसे राग समझना चाहिए और उसका उचित इलाज करना चाहिए। खेद है कि इस रोग का इलाज जो इन दिनों प्रचलित है वह उचित नहीं है। उसमें सिर्फ खून के अधिक बहाव का रोकने की कोशिश की जाती है। यह समझने की बात है कि अपने अन्दर अधिक विकार रहने के कारण शरीर उस विकार का दूर करने के लिए ज्यादा खून निचालता है। इसलिए इलाज खून की मात्रा का कम करने या राकन के लिए नहीं बल्कि शरीर का शुद्ध और स्वस्थ करने के लिए होना चाहिए।

इस रोग के ठीक इलाज की विधि बड़ी है जो 'मासिक धर्म के बन्द होने' की अवस्था के लिए बताई गई है। इसमें भी उसी तरह उपवास, रसाहार, भाजन-सुधार और ताकत के सहारे शरीर के खून को शुद्ध और उसके सब अंगों का समरहित और मजबूत किया जाता है। सिर्फ गरम पानी के प्रयोग क बदले ठंडे पानी से ही इसमें काम लेना ठीक होता है। पाठक और पाठकाओं को याद रखना चाहिए कि गरम पानी पैलाता है सड़ती (कब्जाग्न) को दूर करता है। ठंडा पानी सिखोड़ता है, पहले ठंड पैदा कर फिर गरमी लाता है इसलिए जब खून के बन्द होने, रुकने या कम होने की अवस्था हो तो गरम पानी का प्रयोग करना चाहिए। साथ ही यह भी याद रखना चाहिए कि गरम पानी दर्द को भी दूर करता है, लेकिन गरम के बाद ठंडे पानी का भी प्रयोग करनी है, क्योंकि लगातार गरम पानी के प्रयोग से कमजोरी बढ़ती है। इन बातों का ध्यान में रखते हुए इस रोग में उपस्थ-स्नान या ठंडे बैठक-नहान से काम लेना चाहिए। हाँ, अगर बीच बीच में कुछ दर्द या और थोड़ा तकलीफ हो तो जैसा उचित हो पसा करना चाहिए। इलाज कुछ महीनों तक एक निश्चित कार्यक्रम के अनुसार करना चाहिए

अनियमित मासिक

अक्सर ऐसा होता है कि कभी एक महीने पर, कभी पन्द्रह दिन पर

ही और कभी दो-छाई महीने के बाद मासिक धर्म होता है। बताने की सूरत नही कि इस गड़बड़ी को ठीक करने के लिए भी वही उपाय काम में लाने होंगे — रसाहार, फलाहार, मोहन-सुधार, एनीमा प्रशाम, कसरत, आराम और अवस्था देखकर गरम या ठंडे पानी का इस्तेमाल।

गर्भाशय का अपनी जगह से टूट जाना

इसके नीचे दिये करण हा सकने ॥ —

(१) आंतोंमें वायु बिकार और कृमि, जो पहले बताया जा चुका है।

(२) सारे शरीर की कमजोरी।

(३) कसी पोशाक।

(४) अक्सर नोचे की तरफ झुकना। (किसी किसी काम-धंधे में बराबर झुक कर काम करने की सूरत होती है।)

(५) कसरत के अभाव से पेडू की मांस पेशियों की कमजोरी।

(६) कमजोरी में बहुत कसरत।

(७) बच्चा जनने के समय धई की असावधानी और उस के बद गुलत रहन-सहन।

(८) रबी-रागों में गलत इलाज।

इस रोग में कमजोरी और बहुत तरह की गड़बड़ी होती है। खेद है कि गर्भाशय का अपनी जगह पर लाने के लिए अक्सर नरतुर से काम लिया जाता है, जिससे आगे चलकर और भी गड़बड़ी बढ़ जाती है।

इस रोग के इलाज के लिए पहले उन्हीं साधारण नियमों से काम लेना चाहिये जो ऊपर बताये गये हैं। एक अच्छे कार्यक्रम के अनुसार (पहले कुछ दिन फलाहार और एनीमा से पेट साफ करके) मोहन-सुधार के साप-साप नियमित ठंडे बैठक-नहान में काम लेना चाहिए। कभी कभी गरम और ठंडे बैठक नहान, दानों, लिया जा सकता है। साप ही कसरत भी बहुत जरूरी है। शिथिलों के लिये कसरत आगे बढ़ाई जायेगी।

मर्दों के लिए जो कसरतें खेद या बैठकर करने की बताई गई हैं वे सब इसके लिए लाभदायक हैं। कसरत पहले अन्दाज से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए।

अक्सर गर्भाशय नीचे की ओर झुका जाता है और कभी कभी अन्दर का भाग बाहर निकल कर लटक भी जाता है। ऐसी हालतों में खेदकर या बैठकर की जाने की वाली कसरतों को ऐसे तख्त या पट्टरी पर करना चाहिये, जिसका पैताना कुछ ऊँचा उठा हो, जिससे सिर ज्यादा निचाई पर हो जाय। इस तरह करने से पेट की पेशियाँ मजबूत होंगी ही, साथ ही गर्भाशय धीरे-धीरे अपने ठीक स्थान पर आकर अटक हो जायगा। एक बात और है। जिसे यह रोग हा ठस कुछ महीनों तक ज्यादा चलना फिरना न चाहिये। चलने-फिरने में गर्भाशय का झुकाव नीचे की तरफ जाता है जिससे रोग बढ़ेगा। साथ ही दिन में अक्सर खेदे रहना या टाँगें फैलाकर बैठना, कभी-कभी टाँगों को सिर की सतह से सरा ऊँचा करके भी खेदना या बैठना चाहिए। इन दिनों बालू उठाने या कोई भी मेहनत का काम न करना चाहिये। बड़े-बड़े शहरों के बाजार में एक तरह की पेटी मिलती है, जिसे अंग्रेजी में 'ट्रस' (Truss) कहते हैं। ट्रस को ख्रिस्ता के दिनों में, जब तक पेड़ की मांसपेशियाँ मजबूत न हो जाय, लगाना लाभदायक होता है।

अक्सर गर्भाशय टलकर पीछे या सामने झुका जाता है। इन सब बातों के समझने के लिये अनुभव चाहिये या किसी अनुभवी डाक्टर की सलाह से ये बातें जाना जा सकती हैं।

जब गर्भाशय पीछे झुका जाता है तो कठिन कृमि, पेट और पालाने के रास्त में मारीजन, पाठ में दद इत्यादि लक्षण होते हैं। मासिक के समय ये लक्षण और कष्टकर (तकलीफ देण वाला) हो जाते हैं और खून का बहाव भी बहुत कष्टकर और ज्यादा ज्यादा होता है। ऐसी हालत में ख्रिस्ता के दिनों में और उपायों के साथ-साथ दिन में कभी कभी पेट के बल खेदना (जिसनी देर तक आराम से खेदा जा सके)

लाम पहुँचाता है। ध्यान रहे कि खाने के तुरन्त बाद इस तरह न खेतना चाहिए।

जब गर्भाशय आगे का मुका होता है तो उस समय के ख़ास लक्षण हैं बहुत पेशाब करने की इच्छा लेकिन पेशाब अस्थी तरह न कर सकना, कष्टकर सांसिक और कभी-कभी मँझापन (गर्भ का न रहना)। इस हासत के इलाज में पोट के बल अधिक लेटना चाहिए और कसरती का सिर जरा नीचे कर के उसी तरह करना चाहिए जिस तरह कि पहले बताया गया है।

बताने की जरूरत नहीं कि रोगों के जड़-मूल से जाने और तनदुस्ती बिल्कुल अस्थी होने में समय लगगा।

गर्भाशय में जलन

गर्भाशय में जलन या बरावस्था (जब कि दर्द और सूजन रहती है) के कई कारण हो सकते हैं—(१) शारीरिक कमजारी के साथ-साथ बात-नाडिवा या टी० बी० की शिकायत, (२) बच्चा जनने के बाद गर्भाशय में बहराके अकम का हो जाना, (३) ठंड लगने या भय इत्यादि के आवेग से, (४) अनियमित विवाहित जीवन से, इत्यादि।

इलाज के लिए उन्हीं सामान्य उपायों (आर क्वादा तकलीफ़ रहे तो उपवास या रसाहार स ही शुरू करा) के साथ-साथ पानी का अधिक प्रयोग करना चाहिए। सहने लायक काफ़ी गरम पानी का एनीमा और गरम और ठंडा बैठक-नहान लाभदायक हात हैं। अगर रागी की शक्ति अस्थी नहीं है तो गरम और ठंडे बैठक-नहान के बदले पेड़ पर मिट्टी या कपड़ को काफ़ी मोटी ठंडी पट्टी ही देनी चाहिए। इस पट्टा का काफ़ी मोटे गरम (ठंडे) कपड़े से शच्छी तरह लपेट देना चाहिए। असा है कि पाठक या पठिकाएँ पही इत्यादि देने के नियमों का भूल न होगी।

एसी ऐसी हासतों में एक तरह का भर्षथ बैठक-नहान बहुत लाभदायक हाता है। उसका सरोफ़ा यह है। ठंडे पानी से भरे एक टब में

तिपाई रखनी चाहिए। पानी विगई तक टकाता रहे। उस तिपाई पर रोमी कपड़े उतारकर और पैरों का टप के दानों और बाहर रखते हुए बैठ जाती (जाता, क्योंकि मर्दों का भी विशेष हासलों में यह स्नान दिया जा सकता है) है, और या तो खुद या कोई दूसरा व्यक्ति (दास दासी या कोई सर्वधी) तबो के साथ हाथों से पेट, पेड़ू, पीठ और छाती पर पानी उछाल उछाल कर उन हिस्सों का रगड़ रगड़ कर धोता है। इस स्नान को अल्दी ही, ज्यादा से ज्यादा ५ मिनट के समय में, सूरज करना चाहिए और यह देखना चाहिए कि रगड़ से तक्लीफ न हो। बन्द कमरे में और अगर सर्दो हो तो जलते कोयलों की अगीठी रखकर यह स्नान लेना चाहिए। साथ ही रागी की शक्ति भी देख लेनी चाहिए। किसी भी बीर्य राग में, जब कि रागी की हासलत सुबरसी आ रही है और शरीर में ताकत बढ़ रही है यह स्नान स्त्री या पुरुष रोगी का लाभ के साथ दिया जा सकता है।



नोट—इन सब ऊपर दिये हुए रोगों में रीढ़ के अगल-बगल की और पेड़ू और कूल्हे की नियमित मालिश बहुत लाभदायक होती है। पेड़ू और कूल्हे की मालिश अनुभवो समाहन या धाह्या कर सकती है।

गर्भाशय में फोड़े इत्यादि

अक्सर गर्भाशय में छूटी-छाटी गाली की तरह गुमड़ियां और कभी कभी फोड़े आ जाते हैं। इनका दूर करने के लिए गर्भाशय के भीतरी हिस्से का छुरी से खुरचने या फाड़ों में नरतर देने के ठराय काम में लाये जाते हैं। ये रोग भीतरी बिकार से होते हैं और सिर्फ खुरचने या नरतर देग से बढ़ से नहीं जाते। इनसे सच्चा लाभ नहीं होता। सच्चा लाभ क्या (इन बातों से शुरू-शुरू में कुछ लाभ सा मालूम होता है) पर पीछे बेहद स्राविया होती है। ये रोग सभी आ जाते हैं जब कि शरीर के बिकार दूर कर किये जायें और शरीर तनदुरुस्त हो जाय। इस मामूली

गर्भावस्था

मामूली बातें—

गर्भावस्था में स्त्रियों को कई तरह की तकलीफें भुगतनी पड़ती हैं। बहुत से गलत विचार भी प्रचलित हैं, मिनसे उनही त्रिज की और जाने वास्ते बच्चे की भी तकलीफें बढ़ जाती हैं। इनमें से एक वृत्त विचार है—आ पालो वही साम्रो और दो (छुद अपने और बच्चे) के लिये साम्रा। यह मामूली समझने की बात है कि अगर स्त्री का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, अगर उसके शरीर में शुद्ध बल रहेगा, तो उसका बच्चा असर (प्रभाव) बच्चा के बनते हुये शरीर पर भी पड़ेगा। इसलिए गर्भावस्था में मग्नन और रहन-सहन पर बहुत ध्यान देना चाहिए। इस विषय में भी देहाती स्त्रियों से, जो मामूली मोहन जाती हैं और खुले में काम-काज करती हैं, और बानबरो से, जो विह्वल प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, शिवा सेनी चाहिए। उन्हें न तो गर्भावस्था में ज्यादा तकलीफ होती है और न बच्चा बनने के समय या बाद में, साथ ही उनका बच्चा भी पुष्ट होता है। गर्भावस्था के संबंध में एक दूसरा गलत विचार यह है कि गर्भवती स्त्री को किसी तरह का भी काम-काज या मिहनत न करनी चाहिये। यह ठीक है कि बहुत मेहनत या कसरत इस अवस्था में हानिकर हो सकती है, लेकिन अपनी शक्ति भर काम धंधे में लगा रहना और कसरत करना जरूरी है।

अक्सर लोग समझते हैं कि जन्म के समय बच्चा जितना बड़ा और बजनी (मारी) हो उसना ही वह तनपुस्त और अच्छा है। लेकिन ऐसा समझना भूल है। बड़ा और बजनी बच्चा जन्म से ही अपने शरीर में बहुत सा विकार (अपनी माता के शरीर से) लेकर पैदा होता है और आगे चलकर बराबर रोगी बना रहता है। साथ ही उसके जन्म के समय माता को भी कष्ट होता है।

कुछ जरूरी बातें—

गर्भावस्था के लिए कुछ जरूरी बातें नीचे दी जाती हैं। अगर इन पर ध्यान दिया जायगा तो माता और बच्चे दोनों की भलाई होगी।

(१) तनदुस्त पुरुष और स्त्री के ही बच्चे तनदुस्त हो सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि वैवाहिक जीवन शुरू करने के पहले दोनों ही अपनी तनदुस्ती को ठीक कर लें और आगे भी उस पर ज़्यादा रखें।

(२) गर्भावस्था में भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सबसे अच्छा भोजन-क्रम होगा—सुबह ७-८ बजे मौसम के ताजे फल और कच्चा दूध, दोपहर में लगभग १२ बजे दूध की खिचड़ी का सलाद, रोटी या चावल, थोड़ी सी साबुत मूंग की दाल, घी और एक साधारण पकी भाजी—मुंह मीठा करने के लिए कुछ मुनक्के या कभी-कभी पर की अच्छी बनी मिठाई रात में खेरे रोटी-भाजी और चार छः अजीर। और कुछ नहीं। बात यह है कि गर्भावस्था में भोजन के बारे में बहुत सावधान होना चाहिए।

इन दिनों (और बराबर ही) सपेद चीनी से बचना चाहिए। उससे बच्चा के बनते हुए शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है और सूखा रोग (मिठवा) होने का डर रहता है।

अच्छी तनदुस्त गाय का दूध कच्चा दूध इस अवस्था में माँ और बच्चे दोनों के लिए लाभदायक है। अगर सातवें महीने के बाद सुबह नाश्ते और रात के खाने दोनों ही में फल और ताजे दूध का इस्तेमाल किया जाय तो बहुत अच्छा होगा। इस हालत में सीसरे परर कुछ रसदार फल और खेना चाहिए।

(३) गर्भावस्था में कब्ज से बचना चाहिए। अगर भोजन ठीक है तो कब्ज न होगा। अगर कभी हो भी जाय तो मामूली गुनगुने (गरम नहीं) पानी के इश्के एनीमा से पेट साफ़ कर खेना चाहिए, लेकिन बस्ती दूदी एनीमा न खेना चाहिए।

गर्म गिराना और (२) कुछ और कारणों से गर्म आप ही आप गिर जाना ।

जानबूझकर गम गिराना पश्चिम के देशों में बहुत प्रचलित और अब अपने देश में भी धीरे-धीरे प्रचलित हो रहा है । इस राक्षसी काम के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें दो-तीन खास (मुख्य) हैं— एक परिवार को बहुत बढ़ने देने से रोकने की इच्छा, दूसरे, संतान की जिम्मेदारी की अपने कंधों पर बिलकुल ही न उठाने की इच्छा, और तीसरे, विवाह-बंधन से न बँधे पुरुष और स्त्री के अनुचित संसर्ग के कष्ट को प्रकट न होने देने की इच्छा । इसके चाहे को भी कारण हो, मैं यहाँ साफ-साफ कहूँगा कि जानबूझकर गम गिराना मनुष्य और प्रकृति (या यों कहिए कि मनुष्य और ईश्वर) दोनों के विरुद्ध (खिलाफ) और इसलिए महापाप है ।

जो समय के पहले खुद ही गमपात होता है उसके भी कई कारण हो सकते हैं —

(१) मुख्य कारण है स्त्री पुरुष की कमजोरी ।

(२) कमजोरी की हासत में स्त्री का बहुत कसरत या मेहनत का काम करना ।

(३) गर्म के दिनों में बहुत खाना और गरम-गरम चीजों का खाना ।

(४) अपच से पतले दस्तों का आना, जोरदार बुलाव लेना ।

(५) क्रोध ।

(६) थिथा, शोक इत्यादि ।

सब पूछिए तो कमजोरी ही इसका मुख्य कारण है ।

गर्मपात का समय—

गमपात या तो वैवाहिक जीवन के बाद ही शुरू शुरू में या उम्र बढ़ने पर, जब कि मासिक के बिलकुल द हो जाने का समय नजदीक आता है होता है । फिर गर्म कारण करने के शुरू में ही—दूसरे या

तीसरे महीने में—या सातवें महीने में गर्म गिरने की ब्यादा आरम्भ होती है।

किसी-किसी के गर्म गिरने की आदत सी हो जाती है। अक्सर सुनने में आता है कि अमुक स्त्री का गर्म तीन या पाँच बार गिरा, जिससे उसे बच्चा हाता हो नहीं।

गर्मपात रोकने का उपाय—

जिन स्त्रियों के गर्म अक्सर गिर जाता है उन्हें चाहिये कि एक बार गर्म गिरने के बाद वे अपनी तनदुबस्ती को पहिले ठीक कर लें, और साथ ही उनके पतिदेव भी अपनी तनदुबस्ती को ठीक करें, और तब वे दोनों वैवाहिक जीवन शुरू करें। यह मालूम होते ही कि गर्म रह गया है स्त्री को बहुत सावधानों के साथ रहना चाहिये। भोजन-सुधार के साथ-साथ उपर-स्नान या ठंडे बैठक-नहान से अरुत लाभ होगा।

गर्मपात के समय—

गर्मपात होने के पहले यक़ावट, मारीपन और मुस्ती मालूम होती है। कभी-कभी मूच्छा या बेहोशी सी भी हो सकती है। पेड़ू मारी-भारी का मालूम होता है। पीठ, कमर और कमर के नीचे के हिस्सों में दर्द बना रहता है और फिर सून खारी हो जाता है। अगर सून जोर से और ब्यादा माना में निकलता रहे और दर्द भी बढ़ता जाय तो गर्मपात का बचना असंभव (ना-मुमकिन) ही है। लेकिन यह आशा होती है कि गर्मपात होने वाला है अगर ठीक-ठीक उपाय किये जायें तो वह रुक सकता है। उपाय ये हैं—

(१) स्त्री को एक हवादार कमरे में आराम से लेटना चाहिए। आराम करना जरूरी है। बिस्तर मुलायम और साफ में भोजन न हो तब (चौकी) पर एक मामूली दरी और कुछ हल्के कपड़े डालकर लेटना अच्छा है। सिर थोड़ा ही ऊँचा हो। बल्कि खाट के पायों के नीचे एक-एक ईंट रखकर पैठियाना ऊँचा कर देना चाहिए। ओढ़ने के कपड़े हल्के और ऐसे हो जिनसे बहुत गर्मी पैदा न हो।

(२) भोजन सिवा फलों के रस या चाली के पानी के साथ थोड़ा दूध के और कुछ न हो । मासियों का रस भी दिया जा सकता है, लेकिन कोई चीज खट्टी या गरम तासीरवाली न हो ।

(३) पेड़ पर कपड़े की गीली पट्टी (पेड़ के चारों तरफ) तीन तीन घंटे बाद आध आध घंटे के लिये रखी जाय । इस पर गरम कपड़ा लपेटने की जरूरत नहीं है । लून बन्द होते ही पट्टी देने का समय बढ़ा देना चाहिये ।

(४) पाखाने के लिए बेड-पैन (Bed pan) इस्तेमाल करना चाहिये । अगर स्त्री को दो-तीन दिन छंटे रहना पड़ा और पाखाना न हो तो मामूली ठंडे पानी का (जिसमें ठंड न हो पर गर्मी बिल्कुल ही न हो) इस्का एनीमा दिया जा सकता है ।

(५) स्त्री को प्रसन्न रहना चाहिए । उसके परिवार वालों को चाहिए कि वे उसे चिन्तित न होने दें ।

अब यह देखा जाय कि गर्मराग्न न रहेगा तो पेड़ पर मिट्टी की गीली पट्टी दिन में कई बार देनी चाहिए । कमबोरी से अगर सिर खाली मालूम हो या बेहोशी हो तो सिर और चेहरे को गीले कपड़े से बार बार पोंछना चाहिए । कमबोरी की हालत में पेट के पास गरम पानी की बोतलों को रखना और गरम कपड़े आढ़ाना चाहिए । ऐसा प्रबन्ध (इन्तजाम) करना चाहिए कि लून से कपड़ा भीगा न रहे वा सहायित्व से कपड़े को बदल देना चाहिये । जब गरम बिल्कुल गिर जाय तो एक दिन के बाद इसके गरम पानी से अनर्नेन्द्रिय का दूरण देना चाहिये । लून बन्द होने के बाद दो-तीन दिनों तक सिर्फ दूध पर—दिन में दो-तीन बार—और फिर चार-पाँच दिनों तक पल और दूध पर स्त्री को रखना चाहिए । इस दशा में भी आराम बहुत जरूरत है ।

गर्भ का विकसित न रहना—

यह तो कुछ देवी बात भी है, लेकिन अगर स्त्री और पुरुष दोनों ही अपनी तनदुस्ती को बढ़ावें तो बहुतों के संतान-सुख बरकर हो सकता है। अक्सर लोग अपने पैसे और समय का बेकार की भाड़-फूँक में खर्च करते हैं। अगर इसके बदले वे उपवास, रसाहार, फलाहार, उचित आहार, कमर-नहान उपस्थ ह्यान, कसरत और गहरी साँस से अपनी तनदुस्ती को ऊँचे दर्जे की हालत में ले आयें तो सैकड़ों पीछे नष्टे निरसतानों के अवश्य संतान हों। चाहिए कि स्त्री-पुरुष दोनों ही कम से कम एक साल अपनी तनदुस्ती सुधारें और तब वैवाहिक जीवन आरंभ करें।

स्त्रियों के लिए कसरत •

क्या स्त्रियों और लड़कियों के लिए भी कसरतें हैं ? कुछ लोग कहते हैं कि उन्हें कसरत न करनी चाहिए, क्योंकि कसरत से उनके शरीर में अस्वामाविक कठोरता आती है और कुछ जरूरी शारीरिक धंधों में एराबी आ जाती है ।

स्त्रियों के लिए कसरतें जरूर हैं और उनके लिए भी कसरत उतनी ही जरूरी है जितनी कि पुरुषों के लिए, लेकिन पुरुषों की सभी कसरतें स्त्रियों के उपयुक्त नहीं हैं । खड़ी पीठना, आवक छांटना, घर के और काम-काज करना कसरत होती हैं, पर अहां ऐसी स्वाभाविक कसरतों का अवसर प्राप्त न हा यहां ऊररी कसरतें जरूरी हैं । यह धारणा बिलकुल ठीक नहीं है कि कसरत से स्त्रियों के शरीर की स्वाभाविक मुकुमरता आती रहती है । फिर बीर्य रोगों को दूर करने के लिए वा कसरतें बहुत जरूरी हैं ।

यहां कुछ उपयुक्त कसरतें दी जाती हैं । इन कसरतों का पुरुष भी कर सकते हैं, पर स्त्रियां इनसे विशेष लाभ उठावेंगी । इन कसरतों से पूरा लाभ उठाने के लिए यह जरूरी है कि उनके साथ-साथ श्वास-क्रिया भी ठीक ठीक हो । नपने खोल कर पीरे-पीरे सांस लेना और उन्हें पीरे पीरे बाहर निकालना, फिर कुछ दिन के बाद सांस रोकने का अभ्यास पीरे पीरे दासना—यस, 'श्वास-क्रिया' से यहां इतना ही अभिप्राय है । अब कसरतों को चित्रों के सहारे समझिए—

(१) जमीन पर बैठो, हाथ पीछे जमीन पर रहेंगे, पैर दोनों सामने एक साथ रहेंगे । कमर और पीठ की थक का, सिर पीछे की ओर कर दो

• लेखक-द्वारा सम्पादित 'संवा' पत्रिका में लेखक का यह लेख प्रकाशित हुआ है ।

हुए, पीछे के हाथों के सहारे उठाओ और सांस लेती जाओ। फिर पहली अवस्था में आ जाओ, सांस छोड़ते हुए। अब यह क्रसरत एक बार पूरी करें। इस तरह १४ बार से धीरे-धीरे बढ़ा कर १२ बार करो।

(२) जमीन पर चित लेट जाओ, एड़ियाँ मिली होंगी, हाथ भगल में होंगे। अब घुटने को ऊपर उठाओ और सब दूसरे को—इस तरह साइकिल चलाने जैसा १० से २५ बार करो। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद घुटने घुमाने से पहले सांस लेकर रोक लो और घुमाना बन्द करने के बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ दो।

(३) जमीन पर चित लेटो घुटने ऊपर उठे होंगे और पैर जमीन पर होंगे। बाहुओं को सीमे पर एक दूसरे के ऊपर मोड़ लो। अब बीच में बड़ को ऊपर उठाओ और फिर वापस ले जाओ। इस तरह इस क्रसरत को ६८ बार से १२ बार करो। कुछ अभ्यास के बाद बड़ को ठाँवे समय सांस लो और जमीन पर वापस ले आते हुए सांस निकासो।

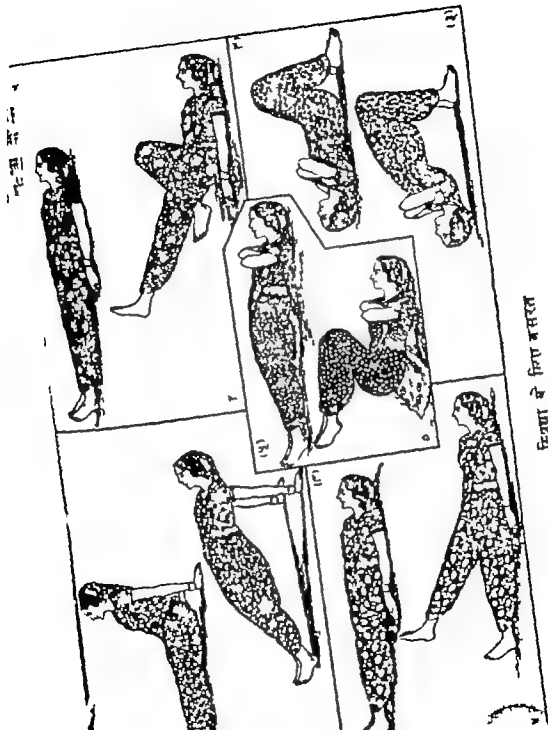
(४) जमीन पर क्रसरत न० २ की तरह चित लेटो। फिर बारी-बारी से एक-एक पैर को धीरे-धीरे ऊपर उठाओ और नीचे रखो। कुछ अभ्यास के बाद हर पैर को ऊपर उठाते समय सांस लो और उसे नीचे आते समय सांस निकासो। इसे २ से ५ बार करो।

(५) कमर और पीठ के नीचे २ या ३ तकिया रखो और चित्र १ बताए ढंग से लेट जाओ फिर घुटनों को ऊपर उठाकर उन्हें पेड़ पर लटको और वापस ले जाओ। इस तरह ५ से १२ बार करो। कुछ अभ्यास के बाद घुटनों को ऊपर ले आते समय सांस लो और धानस आते समय सांस निकासो।

इन क्रसरतों से पेट और पेड़ के कल-पुर्जे ठीक होंगे, जिससे राखन अच्छा होगा, बहुत अपना काम अच्छी तरह कर सकेगा—पास्ताना, पेशाब की क्रियाएँ ठीक ठीक होंगी और साथ ही रीढ़ और दूसरे अवयव पुष्ट होंगे। इन सब का फल होगा—अच्छा स्वास्थ्य। स्वी-रोय

में यह व्यायाम भोमन-सुधार के साथ विशेष उपयुगी सिद्ध हुए हैं।

किसी भी कसरत के हाथ उठाने के लिए यह जरूरी है कि उसे हा
रक्ष किया जाय। यह कसरतें हल्की हैं। अगर लफड़े या पुनः रुने
करते हैं तो उन्हें चाहिए कि वे अपना जेब-कूद जारी रखें, और वे
अपने दूसरे परिश्रम के कामों को या टहलना बन्द न करें।



चित्रणा ये निग्न वसस्त

कुछ और बातें

चिकित्सकों के प्रति, सच्ची सम्यक्स्ती, रोगियों की देखभाल,
प्राकृतिक चिकित्सा में आयुर्वेद का स्थान, प्राकृतिक
चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास

चिकित्सकों के प्रति

जो अचूक चिकित्सा की विधियों को जानकर अपनी या दूसरों की चिकित्सा करना चाहते हैं उनसे कुछ कहना है। सभी जरूरी बातें इस किताब में बताई गई हैं, फिर भी बहुत कुछ नाकी रह गया है। वह है अपनी सफ़, अपनी समझदारी और करना अनुभव। चिकित्सकों को सभी बात अचूकी तरह समझनी चाहिए। साथ ही वे अपना अनुभव अचूकी तरह नोट करें। अगर वे इस किताब को बार-बार अचूकी तरह पढ़ गये हैं तो उन्होंने जान लिया होगा कि इस चिकित्सा के सिद्धान्त बहुत मामूली हैं।

लेकिन अगर कोई बहुत ही अच्छा चिकित्सक बनना चाहता है तो उसे दो बातें और जाननी चाहिए—(१) शरीर की रचना और (२) नाकी की पहचान। इस किताब में ये दो बातें नहीं दी जा सकती। पाठकों को अंगरेजी और हिन्दी की किताबें इस विषय की पढ़नी चाहिए। 'शरीर-रचना' पर डॉक्टर वर्मा की एक बड़ी और अच्छी किताब हिन्दी में है। नाकी की पहचान किताब के पढ़ने, अच्छे वैद्यों की संगति और अभ्यास से आती है। मुझे नाकी देखना मामूली दौर से आता है, जिससे चिकित्सा में बहुत मदद मिलती है।

तीसरी बात यह है कि चिकित्सकों को पहले मामूली रोगों में अनुभव हासिल करना चाहिए। बुखार इत्यादि मामूली नए रोग और ऐसे पुराने रोग, जिनमें रोगी बहुत कमजोर न हुआ हो या बहुत बिपेक्षी दवाई न खाई हो, आसानी से दूर किए जा सकते हैं। पहले इन्हें अनुभव प्राप्त करना चाहिए। कोई भी नया रोग, यादें यह कैसा भी

लेखक की भी 'सरस शरीर-रचना' नाम की एक पुस्तक है—

प्रकाशक, नेशनल प्रेस, कटरा, इलाहाबाद।

मय भर मासूम होता हो, आसान है। अगर उसमें उपवास करा दिया जाय और एनीमा का प्रयोग किया जाय (जब तक घर, जैसे रोग में नहीं), साथ ही अर्द्धाब्ज से ठंडे या गरम पानी का प्रयोग किया जाय ता रोग सरदी और ज्वर जाता है। जिस पुराने रोग के रोगी ने बहुत वर्षों तक बियेसो औषधियों का प्रयोग किया है उसकी चिकित्सा में सावधान होना पड़ता है। पहले कुछ महीनों तक मोहन-मुधार और बीच बीच में फलाहार, उपवास और एनीमा-प्रयोग जारी रखकर ठण्ड पानी का इस्तेमाल शुरू करना चाहिए। उपवास और पानी के इस्तेमाल के सम्बन्ध में शरीर की शक्ति और गर्मों का बहर देख और समझ लेना चाहिए। बहुत ठंड में न तो लम्बा उपवास ही ठीक होता है और न बहुत देर तक पानी में बैठना। फिर जिसका शरीर कमजारी से ठंडा रहता हो उसे पानी में बैठाने के साथ-साथ पैरों की गरम पानी में रखना चाहिए।

में अपनी चिकित्सा में पानी का इस्तेमाल कम करता हूँ। सड़े पड़े चाओस रोगों में नहीं करता। बाकिरों में आप में सिद्ध पदियों से हो काम निकालता हूँ। हाँ, एनीमा-प्रयोग से बहर सारा होता है, पर भी रोगों का बहर और शरीर की आवश्यकता देखकर। एनीमा से बढ़ कर और कोई भी उपाय शरीर के अंदर के सूखे मत हो बाहर निकालने और आंतों की मांसियों को मगाने का नहीं है।

मैं फिर कहूँगा कि चिकित्सक पहले इस विचार को आदि से अंत तक तीन-चार बार अच्छी तरह बहर बढ़ लें।

अबसर ऐसा अवसर आता है कि रोगी के हाथ-पैर ठंडे होने लगते हैं और मासूम होता है कि अब शरीरान्त हो जायगा। ऐसी हासत में पहराना न चाहिए बल्कि उचित उपचार करना चाहिए। गरम पानी की बोतलों का तोलिए में लपेट कर शरीर की बहर से कुछ ऊपर, दोनों टांगों के बीच में और दोनों पैरों के पास रखना चाहिए। गरम पानी

की बोतलें रबर की मिलती हैं। उन्हें तीन चौथाई ही भरना चाहिए और उनके मुँह अच्छी तरह बन्द होने चाहिए। रबर की जगह काँच की बोतलें भी काम में आती हैं। उन्हें पहले मामूली गरम पानी से धोकर तब उनमें गरम पानी भरना चाहिए, नहीं तो बातलें टूट जाती हैं। इन बोतलों को भी अच्छी तरह बन्द करने और सौलिय से क्षेपटने के बाद काम में लाना चाहिए। बोतलों को शरीर के पास रख कर ऊपर से एक कंबल ढाल देना चाहिए। अगर जरूरत हो तो बोतलों को बदलते रहना चाहिए, जिससे कि गर्मी बनी रहे। जब जरूरत न रह जाय तो बोतलों को हटा देना चाहिए।

ऐसी हालत में काफी (लेकिन सहने लायक) गरम पानी का एनीमा भी बहुत चमत्कार दिखाता है। पर पानी के वापस आने और मूत्र के निकलने के लिए बेड पैन इस्तेमाल करना चाहिए। या उन्हें किसी माटे कपड़े या मामूलीमा पर आने देना चाहिए। रोगी को ठठना न पड़े, यह देखना जरूरी है। साथ ही उसका शरीर न भीगे न गदा हो। इस तरह का एनीमा दुहराया नहीं जाता।

दिल को अगह या सीने पर गरम पानी में कपड़ा निचाड़ कर उससे रेंक भी दी सकती है। इस मिनट की सेंक काफी है।

अगर रोगी बेहोश न हो तो गरम पानी में थोड़ा शर्द पोल कर गिलाना चाहिए।

इन सभी उपायों को एक साथ करने की जरूरत नहीं है। जो प्रासानी से हो सके उसे ही शुरू करना चाहिए और फिर और बातों का प्रयत्न भी करना चाहिए।

चिकित्सक के लिए जरूरी है कि उसे विषय का ज्ञान हो और साथ ही उसमें प्रेम, सहानुभूति और उत्साहित करने की योग्यता हो। उसका ध्यान ही ऐसा हो कि उसके रोगी के कमरे में आते ही वहाँ का वाता

वरण हल्का और उत्साहप्रद हो जाय । उसे बहक कर यह बहती बहती
 दुहराने की जरूरत नहीं कि 'तुम बात की बात में अच्छे हो जाओगे,' या
 ठसकी सभी हरकत से उत्साह टपकना चाहिए और उकी स रोमी और
 उसके सम्बन्धी उत्साहित होंगे ।

आ चिकित्सक परिस्थिति, रोगी की शक्ति इत्यादि देखकर ठरवाटे
 का प्रयोग करेंगे वे अवश्य ही सुयश के भाजन बनेंगे ।

सक्ची तनदुरुस्ती

इस किताब में जो बातें और नियम बताए गए हैं उनका पालन करने से न सिर्फ रोग ही दूर होंगे बल्कि सक्ची तनदुरुस्ती हासिल होगी। हम में से बहुतों का तनदुरुस्ती का आनन्द नहीं माशूम है। जिन्हें माशूम है उन में बहुतों का पूरी तनदुरुस्ती नहीं, उसके विरुद्ध कुछ थोड़े से हिस्से का, आनन्द माशूम है। इसी थोड़े आनन्द से वे फूले नहीं समाते। अगर उन्हें पूरे आनन्द का स्वाद मिल जाय तो वे इस संसार को ही स्वर्ग समझने लगेंगे। सचमुच नरक और स्वर्ग अपने ही अन्दर है, और वह हम पर निर्भर है कि हम नरक का दुख कैलेंगे या स्वर्ग का आनन्द लेंगे।

हम लोगों को, पूरी-पूरी तनदुरुस्ती न रहने के कारण, शरीर और मन की पूरी शक्ति हासिल नहीं हो पाती। अगर तनदुरुस्ती सभी तरह ठीक हो जाय तो हमारा शरीर मजबूत, हडा-कडा और देखने में सुन्दर होगा और हमारा मन निर्मल, जगा हुआ, तेज और चौकला रहेगा। इन दोनों से जो शक्ति अपने अन्दर आएगी उसका कहना ही क्या है। इस शक्ति को पा जाना हमारा आपका कर्त्तव्य है।

इस शक्ति को पाना असम्भव (ना-मुमकिन) नहीं है। जो चाही है क दुख के लिए प्रकृति के नियमों को तोड़ने में ही अपनी मददगार मानते हैं उन्हें यह शक्ति नहीं मिल सकती, लेकिन जो सभी बातों को समझते हैं समझदारी से काम करते हैं और बराबर ही प्रकृति के नियमों का पालन करते हैं उन्हें यह शक्ति आसानी से मिल जायगी।

यह शरीर और मन की शक्ति कैसी है? इसका एक निश्चित चित्र खींचना कठिन है, लेकिन अगर सिंह का शारीरिक बल, किसी अच्छे मैथानिक की तेज बुद्धि और किसी सत्यदर्शी दार्शनिक का दृष्टिकोण सभी एक साथ मिला दिए जाये तो इस शक्ति का पता चल सकता है। यह

शक्ति सभी को मिल सकती है, पर मिलती ठन्ही को है जो प्रकृति के साथ चलते हैं।

तनदुरुस्ती बनाए रखने के लिए हर रोज चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। जो चिन्ता करेंगे उनकी तनदुरुस्ती न बनेगी, क्योंकि चिन्ता ही स्वयं ही एक रोग है। अपने जीवन के लिए कुछ नियम बना लेना, उनका दृढ़ता के साथ पालन करना और फिर तनदुरुस्ती बनाने की सारी बातों को भुला देना—यस, यही तनदुरुस्ती हासिल करने का सही उपाय है। अगर आप अच्छी चीजें नियम के साथ खाएंगे, हाथ धोकर रखेंगे और जरूरी आराम लेंगे तो शरीर के अन्दर का सारा अरुच्य अच्य होगा, नाड़ी-बल ठीक रहेगा और शरीर के सभी अंग-पुंज अच्छी तरह काम करेंगे। इसी से तनदुरुस्ती ठीक रहेगी। यही चाहिए, और इसमें हम रोज चिन्ता करने की कुछ जरूरत नहीं।

कुछ लोग कहेंगे कि इस किताब में खाने-पीने के जो अठिन नियम बताए गए हैं उनका पालन करने से जीवन शुद्ध हो जाएगा। अगर अच्छा, पकौड़ी, मिठाई, पकवान, चाय, बिस्कुट, डबल रोटी इत्यादि का इस्तेमाल न किया तो ऐसे जीने के मजा ही क्या। जो ऐसा करते हैं उनकी अठिनाई समझी जा सकती है। इतने दिनों से इन चीजों का व्यवहार होता आ रहा है और अपने चारों तरफ इतने लोग इन चीजों को खाते पीते हैं कि हमारी समझ में ही यह नहीं आता कि यह चीजें खराब हैं। फिर हमें बार बार बीमार होने का पीकर बड़े दिनों के लिये बीमारियों को दवा देने और अगर दवाओं में असर न किया और शरीर मर गया तो भाग्य को पूरा कहने की आरतें इस तरह पढ़ गई हैं कि बीमार होना और कुसमय में ही मर जाना हमें अस्वाभाविक नहीं लगता। लेकिन हमें तो यह देखना चाहिए कि क्या पशु पक्षी भी ठीकी तरह बीमार होते और मरते हैं, जिस तरह आदमी। आदमी जब बीमारियों में भेष्य है। उसे तो लोगों से ज्यादा अच्छा रहना चाहिए था, लेकिन इस बात में वह सब से खराब और कमजोर है।

नियमों के सम्बन्ध में यह अस्तर है कि रोग दूर करने की अवधि में पूरे नियम के साथ रहना चाहिए । रोग के दूर हो जाने पर जब-कभी योग-बहुत असंयम निम सकृत्ता है । पर आदर्श तो यही है—सदैव ही नियम-पूर्वक रहना । आशा है कि धीरे-धीरे मनुष्य अपने को सुधार लगा और अपने जीवन को फिर से दिव्य और स्वर्गीय बनावेगा ।

रोगियों की देखभाल

कुछ ऐसी बातें हैं, जैसे रोगी के कमरे की सफाई, रोगी के का बदलना, रोगी को पानी पिलाना इत्यादि, जो घर वालों और चिकित्सकों को जानना चाहिए। इस सम्बन्ध की मामूली बातें बताई जा रही हैं। तीव्र रोग के रोगियों की, जो खुद अपना काम नहीं कर सकते, अच्छी सेवा कर सकने के लिए इन बातों पर ध्यान देना चाहिए —

(१) रोगी का कमरा अच्छा, साफ और हवादार हो। उसमें न बहुत ज्यादा गरमी मालूम हो और न बहुत ठंड।

(२) रोगी का बिस्तर साफ और आराम देने वाला हो। बिस्तर के ऊपर की चादर हर रात बदली जाय। बिस्तर बदलने के लिए कमरार रोगियों का उठाना न चाहिये। चादर को लम्बाई से गाँठ लपेट कर छाट पर लम्बो-लम्बी रखिए और रोगी को छाट के दूसरे किनारे पर कर के लिपटी चादर को लोतिए और पुरानी चादर को सरकाइए। फिर धीरे से रोगी को हथर लाकर चादर को उस किनारे तक लें चाहिये।

(३) जिस तरह चिकित्सक ने उपचार बताया है उसी तरह ठीक समय पर किए जायें।

(४) निश्चित समय पर तीव्र रोग के रोगी का शरीर रसंज करके उसके अपने बदल दिये जाय और बालों में रंधा करा दिया जाय। रोगी के मुँह, दाँत, नाक, आँख—सारे चेहरे—की सफाई हर रोज़ करना जरूरी होता है। शरीर का रसंज किया जाना भी बहुत रोगों में जरूरी होता है।

(५) रोगी को ठीक समय पर पथ्य दिया जाय।

(१) रोगी के सम्बन्ध में सित बातों को चिकित्सक से कहना है जो अच्छी तरह नोट कर लिया जाय और उन्हें ठीक-ठीक बताया । उनके बारे में ऐसा चिकित्सक करे वैसा ही किया जाय ।

(७) फैलाने वाले या छूत के रोगों के बारे में विशेष ध्यान आया, जिससे कि और लोग बीमार न हों ।

(८) कोई ऐसा काम न किया जाय, जिससे रोगी बिना कारण या बेचैन हो । जहाँ तक हो सके रोगी का कुश रक्षित जाय ।

(९) रोगी के कमरे में या पास ही हर समय एक स्त्री या पुरुष भालने के लिए तैयार रहे ।

रोगी की अच्छी देख-भाल और सेवा के लिए, अगर हो सके, तो दी हुई चीजें हर एक घर में हों —

(१) अच्छा यर्मामीटर, जिससे बुझार देखा जा सके ।

(२) एक नापने वाला गिलास, जिसमें नाप के निशान हों । स इत्यादि पिलाने के काम आता है ।

(३) एक झिलाने वाला प्याला जो कठिन रोगों के रोगियों के ने-पिलाने के काम आता है । और प्याले, प्लेट और चम्मच,

(४) दो तीन साफ तौलिए ।

(५) रोगी के लिए पाखाने और पेशाब करने के बर्तन । ऐसे भी जो मुह हाथ धाने के काम आयें ।

(६) साबुन ।

(७) टब ।

(८) एनीमा का यंत्र ।

(९) अच्छी मिट्टी ।

(१०) सब तरह की पट्टियों के लिए अलग अलग दो-तीन मोड़ के टुकड़े । साथ ही ऊपर लपेटन के लिए गरम कपड़ों के टुकड़े,

रोगी का कमरा—

रोगी को अच्छी हालत में रखने के लिए और रोग को जल्द में नष्ट कर सकने के लिए यह जरूरी है कि रोगी का कमरा, चाँह तो हो सके, अच्छा से अच्छा हो। अच्छे घरों में रोगियों के रहने के बिस्तर एक खास कमरा बहुत सोच विचार कर बनाया जाता है। रोगी के लिए अच्छे कमरे की पहचान यह है :—

(१) कमरा काफी बड़ा हो। अगर हो सके तो उससे लगा हुआ एक छोटा कमरा हो, जिसमें दूध, फल, रोगी के पहनने के कपड़े इत्यादि रखे जाय। एक ही कमरे में रोगी के चारों तरफ़ इन चीज़ों के रखने से कमरे की हवा ठीक नहीं रहती। अगर कमरा भरा-कसा है तो रोगी कुछ भी नहीं रहता।

(२) कमरा किसी गंदी गली या सड़क से बिल्कुल लम्बा न हो और न नौकरों के कमर के पास हो।

(३) कमरा बिल्कुल सूखा हो और उसमें न ता सील हो और न सील की जूझाती हो।

(४) कमरे में काफी लिफ़्तियाँ हों जिनसे हवा और राखनी आ सके। लेकिन ऐसा भी न हो कि कमर में सारे दिन धूर बनी रहे या अगर आँधी उठे तो हवा का गंभीर शोर न आ सके।

(५) जहाँ तक हो सके और लोगों के रहने के घरों से रोगी के रहने का कमरा बिल्कुल अलग हो।

(६) अगर कोई ऐसा कमरा जुना जाय कि जिसमें बहुत से लोग रहते हों या जिसमें कोई न रहता हो तो कमरे का बिल्कुल साफ़ करके कुछ देर तक दरवाज़े और लिफ़्तियों को खोल रखना चाहिए, जिससे तामी हवा आकर कमरे का रोगी के रहने लायक बना दे।

(७) कमरे में छाया जलान का प्रबन्ध रहे, जिससे बरसात या भादों में इस तरह आग जलाई जा सके कि धुँआ बिल्कुल बाहर निकल

[८] कमरे से पानी निकलने का रास्ता ।

कमरे की सफाई—

कमरे की सफाई पर बहुत ध्यान देना चाहिए । रोगी के ठसमें जाने से पहले उसकी छत, दीवारें और कोने-कने को साफ कर लेना चाहिए । फर्श को धोकर सुखा लेना चाहिए । हर रोज यह ख्याल रखना चाहिए कि कमरा अच्छी तरह साफ कर लिया गया है । उसमें आ भी चीजें रखी हों उनको हर रोज झाड़ना-पोछना चाहिए । लेकिन इस तरह झाड़ना न चाहिए कि गंद रोगी पर पड़े । रोगी के आकने, बिछाने और पहनने के कपड़ों को भी हर रोज बदलना और धोकर या योंही धूप में सुखाना चाहिए । बहुत अच्छा हो अगर रोगी की चारपाई के पास एक तिनाई या मेज पर एक गुलदस्ते में क़रानुमा फूला रखे जायें ।

कमरे का सामान—

ऊपर बताया गया है कि रोगी के कमरे में बहुत चीजों का रखना अच्छा नहीं है रोगी की चारपाई, दो छुट्टी-छुट्टी मेजें, दो कुर्सियाँ या तिपाई, एक मेज़ा पर सुराही या और बरतन में पीने का पानी और एक मिलास, एक किनार बाज़्टी में साफ़ पानी, बिस्का मुह बराबर ठका रहे, एक तौलिया और किसी जगह ठिकाने स रखा हुआ फूलों का एक गुलदस्ता—यस, इतनी चीजें काफी हैं ।

अक्सर लोग रोगी के कमरे में बहुत सी ससबीरें लगा रखत हैं । यह अच्छा नहीं है, क्यों कि उन पर धूल जम जाती है । अगर कोई ससबीरें हैं तो उसे हर रोज पोछना चाहिए ।

रोगी की चारपाई को कमरे के बीच में रखना अच्छा है । बरतन पड़ने पर उसे उठा कर किसी और जगह रख सकते हैं, लेकिन कथिथ यह शर्ती चाहिए कि चारपाई को उठाने की जरूरत ही न पड़े । अगर हवा का सेंस अच्छा आता हो तो खिड़की या दरवाज़ा के सामने उतनी देर के लिए पर्दा बाल सकते हैं ।

चारपाई अच्छी, कसी-तनी हो, और न बहुत ऊँची न नीची हो—इसनी चौड़ी भी न हो कि देखने-भालने वाला चारपाई के एक तरफ़ से दूसरे तरफ़ न पहुँच सके। रोगी के लिए सय से अच्छी चारपाई सोढ़े के समझी जाती है। जो लगभग साढ़े तीन फुट चौड़ी होती है और सारे के तारों से बुनी होती है।

अगर रोगी बहुत कमजोर है तो उसके पालाना बेराब के लिए बर्तन भी ठीकी कमर में रखे जाय। जब जब ये बर्तन काम में लाए जायें उन्हें अच्छी तरह साफ़ करा लेना चाहिए। जैसे भी सुबह-शाम इनको सफ़ाई करनी है। इसी तरह दूधने या बलगम फेंकने के बर्तन को भी साफ़ रखना चाहिए।

यह कहा जा चुका है कि कुछ जरूरी चीज़ों को रखने के लिए रोगी के कमरे से लगा हुआ एक दूसरा कमरा बना चाहिए। अगर दूसरा बिल्कुल लगा हुआ न हो तो पास के किसी दूसरे कमरे का काम में ला सकते हैं।

रोगी जब अच्छा होने लगता है तो उसका भोजन कुछ और हो जाता है। इस अवस्था में सावधान रहना चाहिए। बहुत छ रोगी कुप्य (बदपरदेज़ी) करते हैं, और जो न खाना चाहिए उसे भी खा बैठते हैं। ऐसा करने से राग फिर हा जाता है। रोगी को कुप्य से बचाना चाहिए।

बिज्ञान के बर्तन की सफ़ाई पर भी ध्यान देना जरूरी है। बिज्ञान के पहले और बाद बर्तन को अच्छी तरह धो-माँस लेना चाहिए।

—आराम—

मामूली राग की हालत में भी रोगी को अच्छी तरह आराम मिलना चाहिए। आराम की हालत में तो शरीर की भीतरी मरम्मत होती है। रोगी का कमरा, देखने-भालने वालों का बराब, सभी कुछ ऐसा हो कि रोगी को पूरा आराम मिले।

अगर रोगी सोना चाहे तो उसे सोने देना चाहिए। अगर रोगी सो रहा है और उपचार का समय आ गया हो तो उसके लिए भी रोगी को न जगाओ। सोने से जो आराम मिलता है वह बहुत अच्छा उपचार है।

रोगी के कमरे के पास या कमरे में शोरगुल न होना चाहिए। उसके भी रोगी के आराम में खलल पड़ता है। रोगी के कमरे में एक ही साथ बहुत लोगों को न रहना चाहिए। अक्सर लोग वहीं तारा या शवरंग लेसते हैं। यह बुरा है।

रोगी को देखने के लिए बहुत लोग आ जाते हैं, और जो आता है वह रोगी से ही उसका हाल पूछता है। कहने की जरूरत नहीं कि इससे रोगी बहुत थक जाता है। चाहिए तो यह है कि रोगी के कमरे में बहुत कम लोगों को आने दिया जाय। अगर रोग ऐसा है जो छूत से फैलता है तो बिबिसिफ और देखने-भालने वाले के सिवा किसी का कमरे में न आना चाहिए।

कुछ रोगी बहुत चिड़चिड़े हो जाते हैं। उनके साथ बहुत प्रेम से बर्ताव करने की जरूरत है।



रोगियों की देख-भाल के सम्बन्ध में मामूली तौर पर सभी जरूरी बातें बता दी गईं। इतना और कहना है कि छूत वाले रोग में ज्यादा सावधान होने की जरूरत रहती है। छूत का राग फैलते हैं, और बिन्दा यह रहती है कि कहीं देखने-भालने वाला या और लोग भी बीमार न हो जायें।

रोगों से बचने का सबसे बढ़िया उपाय यही है कि शरीर में गन्दगी हो ही नहीं। अगर शरीर की भीतरी या बाहरी हालत बिल्कुल अच्छी है तो छूत के रोगों का भी असर नहीं या कम होता है, लेकिन यह बहुत

कठिन है कि शरीर बिलकुल अच्छी हालत में रहे। इसीलिए पर में अभी कोई छूत के रोग से बीमार हो या औरों को सावधान हो जाना चाहिए। दो-तीन दिन के फलाहार और एनीमा प्रणाली और निर-नियमित भाजन के साथ-साथ कमर-नहान से छूत की समावना बहुत कम हो जाती है। कुछ न हो या मामूली रोटी या चावल और मांजो या दूध पर रहकर पांच सात दिन एनीमा लेना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा में औषधि का स्थान

बहुत समय तक मैं यही समझता था कि बिना औषधि-प्रयोग के रोग नहीं सा सकता। यही धारणा साधारण तौर पर प्रायः सभी के हृदय में है। मेरी अपनी आशंकाएं आरम्भ से ही चिन्तन को चंचल करने लगी। पहले मैं समझता था कि आयुर्वेदिक चिकित्सा ही सब भ्रष्ट है। उस के लिए मेरी भ्रष्टा प्रवृत्ति थी। लेकिन कई बार मैंने देखा कि रोग के भगाने में अनुभव और लक्ष्य प्रतिष्ठ वैद्य सफल न हुए पर एलापैथिक डाक्टर सफल हो गए। कुछ रोगों में यह अनुभव हुआ कि एलापैथिक चिकित्सक सफल न हो सके पर होमियोपैथ महाराज्य सफल हो गए। कई बार यह भी देखा कि जहां और ज्येष्ठ सफल न हुआ। एकीम साहब बाबा भी मार ले गये। मैं सचमुच बहुत ठपेठपुन में रहता था। अगर परिवार का कोई बीमार होता तो पहली समस्या चिकित्सा प्रणाली के चुनने के ही सम्बन्ध में लड़ी हो जाती।

अब मैं अचञ्चली तरह समझ सकता हूँ कि उन दिनों मेरी कठिनाई कैसी रही होगी। एक तो रोग दूर करने के लिए औषधि प्रयोग को अनिवार्य रूप से आवश्यक समझना, दूसरे किसी के बीमार होने पर जल्दी से यह फैसला न कर सकना कि किस चिकित्सा पद्धति को अपनाना। वास्तव में यह एक बड़ी ठगभन की बात हो जाती थी। बहुतों के सामने ऐसी ही समस्या रहती है, पर बहुत से ऐसे भी हैं कि उनके सामने कोई समस्या नहीं रहती। वे लोग किसी एक पद्धति के अभिमत बन जाते हैं या एक के बाद दूसरी पद्धति को आजमाते जाते हैं।

मैं बचपन से ही चिकित्सा करने का प्रेमी था। करने पिता जी के साथ देखा, जोग के अवसरों पर पेटेंट दवाइयाँ बाँटता बाँटता मैं वैद्यक ग्रन्थ पढ़ने लगा। मैंने कुछ नुस्खे सीखे दवाइयाँ फूटी और कुछ रोगियों

को अग्न्या किया। मेरा उत्साह बढ़ा, कुछ दिनों के बाद मैं होमियोपैथी की तरफ लौटा और अन्त में बायाकेमिक प्रणाली (गुस्तर सादर के १२ दवाइयों की प्रणाली) का अभ्यास = कुशल डाक्टर बन गया। मैंने बहुतों को कठिन रोगोंसे मुक्त किया और समझने लगा कि यही दवाएँ परमान्वेगी हैं।

कई साल पहले मैं एक कठिन रोग से पीड़ित हुआ। बारी-बाकी से सभी प्रणालियाँ आसमाई गईं। कोई भी फलवती न हुई। मेरी बायो-केमिक भी असफल ही रही। अन्त में ६-७ महीने तक मेरे कठिन यातना भोगने के बाद प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ हुई लगभग दो साल में मैं पूर्ण स्वस्थ हो सका। प्राकृतिक चिकित्सा आरम्भ करने बात सचन तो दूसरे ये पर कोई तीन हफ्ते के बाद मैं कई कारणों से अपना चिकित्सक मान ही बना। एक-छेद महीने में मैं चलने-फिरने और सभी काम करने लग गया, पर मेरा बाया हाथ बंकाव ही रहा। दो साल के अन्दर मैंने प्राकृतिक चिकित्सा की कई पुस्तकें पढ़ बाली, करने और परिवार वालों के ऊपर प्रायः सभी प्रयोग किए और स्वयं पूर्ण स्वस्थ होने के पहले न केवल गुस्तर, अग्न्या इत्यादि के कई रोगियों को अग्न्या किया बल्कि कुछ भीषण रोगों के। रोगियों को भी स्वारम्भ-लाभ काने से सहायक हुआ। मैं स्वयं बिना पूर्ण स्वस्थ हुए दूसरों की चिकित्सा न करना चाहता था, पर लोगों ने मुझे मार-मार कर बर्बर बनाया। प्राकृतिक चिकित्सक की शैक्षित में मुझे एक और रोचक अनुभव हुआ। पहले तो मैं यह समझता था कि रोग का दूर करने के लिए औषधि प्रयोग निताम्न आवश्यक है जब मैं यह जान गया और समझने लगा कि रोग को दूर करने के लिए औषधि न केवल अनावश्यक है बल्कि कभी कभी हानिकारक भी है।

अबमुक्त यह एक रोमांचकारी अनुभव था—बिना औषधि-प्रयोग के ही रोग दूर कर सज्जा। औषधि वाली प्रणालियों के अनुसार पहले रोग को पहचानना 'हायमनोज' (Diagnose) करना और उबहा

नाम धरना होता है और सब विविध रोगों के लिए बताई गई विविध औषधियों का प्रयोग करना होता है। अगर औषधि जग गई और रोग दूर हुआ तो कहा जाता है कि रोग ठीक-ठीक पहचान लिया गया था, 'डायगनोसिस' ठीक हुआ था, पर यदि रोग न गया तो कहा जाता है कि रोग पहचाना न जा सका, डायगनोसिस में भूल हुई। पाठकों का अच्छी तरह मालूम होगा कि इस 'डायगनोसिस' (Diagnosis) के चक्कर में बहुत से विद्वान् डाक्टर और बहुत से अभागे रोगी रहते हैं। एक से एक योग्य चिकित्सक लगते हैं पर अनेकों बीमारियों में 'डायगनोसिस' का ही बखेड़ा लगा रहता है। जब मैंने प्राकृतिक चिकित्सा का रहस्य समझा तो देखा कि इसमें 'डायगनोसिस' की वैसी उत्सुकता नहीं है, इसमें रोग के नाम रखने का मूल्य नहीं है और न खास-खास रोग की खास-खास दवाइयों पर धार है। इसमें तो मुख्य सिद्धान्त है— सब रोगों का एकमात्र कारण शरीर में विजातीय द्रव्य [विकार] का होना है, इसलिए सब रोगों को एकमात्र चिकित्सा उस विजातीय द्रव्य को दूर करना है। कष्ट देने वाले लक्षणों को दूर करने के लिए कई प्रयोगों का सहारा लिया जा सकता है, पर मुख्य चिकित्सा सब रोगों में एक ही रहती है।

उदाहरण के लिए, ज्वर की चिकित्सा लीजिये। ज्वर को दूर करने के लिए प्राकृतिक चिकित्सक यह न साधेगा कि यह साधारण ज्वर है या पैरिफ ज्वर है या और कोई ज्वर है। यह समझ आवेगा कि प्रकृति से सहारा पाकर शरीर अपने अन्दर के विकार निकालने में लग गया है। इसलिए यह निश्चय करेगा कि प्रकृति से सहयोग और शरीर की सहायता करा। आगे चलकर ज्वर चाहे आ भी हा आवे आरम्भ में तो सब ज्वरों के प्रायः एक से ही ऊपरी लक्षण होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सक बिना समय गेये अपना चिकित्सा-क्रम ठीक कर लेगा। उपवास और आवश्यकतानुसार एनीमा-प्रयोग, सारे शरीर का स्नान, पेह पर मिट्टी की पत्ती या किसी शीतल भोजन के उपचारों का काम में

लावेगा। उपवास और इन चीज-साथे उपचारों से श्वर किस तरह मरी दूर जाता है, श्वर में किसी तरह का उपद्रव नहीं होता, श्वर बल्ले के बाद रोगी कितना शीघ्र पहले से अधिक स्वस्थ हो जाता है, ये बातें बर्दा चानता है जिसने प्राकृतिक उपचारों से रोग को भगाया है। कुछ रोगों में इनके स्वभाव को देखकर मेरी आँखें खुल गईं। पहले तो श्वर का नाम सुनते ही मैं उसके मामकरण की चेष्टा में लगता था और तब दवाइयों को निश्चित करने का प्रयास करता था, पर अब ऐसी कठिनाई न रह गई। अब तो औषधि प्रयोग मूलतः मालूम होते समी, क्योंकि अब बिना औषधि के ही रोग चला जाता है। औषधि के लिए क्यों चिंता की जाय।

प्राकृतिक-चिकित्सा-पद्धति के अनुमति से मैंने ये बातें सीखी—(१) रोग प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन से ही होता है। (२) रोग शरीर को रिकार मुक्त करता है, इसलिए वह शयु नहीं मित्र है। अतः प्राकृतिक नियमों का पालन किया जाय तो रोग ही नहीं, पर अतः रोग हो जाय तो उससे लाभ उठाते हुए शरीर का अशुद्ध बना लेना चाहिए। (३) यह शरीर ऐसा बना है कि वह अपनी सफाई, मरम्मत, अपने अन्दर का शरा भगना इत्यादि बतों करने का ही कर सकता है।

वास्तव में प्राकृतिक-चिकित्सा-पद्धति की यह बहुमूल्य देन है—यह समझ कि धरन आराम की ठीक कर होने में शरीर समर्थ है। इस ज्ञान के महत्व को ये ही जानत है, जिन्होंने बिना औषधि प्रयोग के सिर्फ़ पंच तरणों—मिट्टी, आग या धूप के प्रभाव, जल इत्यादि—के सहार रोगों को भगाया है।

फिर भी कुछ दिनों के बाद मरे मन में यह धारण उठा कि औषधियों के संयोग में हस्त आविष्कार, जो चिकित्सकों ने दिये और इतना ज्ञान, जो उन्होंने प्राप्त किया, क्या मैं समीक्ष्य हूँ? यद्यपि और धरने आग के आवेषणों से औषधि के सम्बन्ध में मैंने २५ सम्मिश्रण समझी।

एक सम्मति के अनुसार औषधि-प्रयोग की बात सोचना भी प्राकृतिक सिद्धान्तों के विपरीत है। दूसरी सम्मति है कि वा औषधि बिप की बनी। ई है और लक्षणों को नहीं दबाती बल्कि शरीर को अस्थी तरह रिश्रुत करती है, उसका प्रयोग प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत है, पर उसका प्रयोग तभी किया जाय जब कि पानी-मिट्टी का प्रयोग काम न कर रहा हो।

इस दूसरी सम्मति के मुख्य का समझना चाहिए। तीव्र (नये) रोगों में जीवन शक्ति इतनी प्रबल रहती है कि निरे प्राकृतिक उपचारों से जीवन शक्ति की प्रतिक्रिया स्वास्थ्य के रूप में हो जाती है। तीव्र रोग होते भी उसी को है, जिसकी जीवन शक्ति साधारणतः अस्थी है। इस शक्ति के प्रभाव से शरीर अपने बिकारों को राग के रूप में बाहर निकाल देता है। जिसकी जीवन-शक्ति क्षीण पड़ जाती है उसको दमा, गठिया आदि बीज्य रोग [रागरोग] होते हैं। ये रोग भी आरम्भ में निरे प्राकृतिक उपचारों के सहारे बच में किये जाते हैं। पर अगर जीवन शक्ति का बहुत हास हो गया है और राग बहुत बीज्य है तो ऐसी औषधियों का प्रयोग, जो विपाकृत नहीं हैं और प्रतिक्रिया उत्पन्न करने में आवश्यक हैं, प्राकृतिक दृष्टि से सर्वथा उचित हैं। ऐसी औषधियाँ उचित रूप और विभाम इत्यादि के नियमों के साथ बहुत हितकर सिद्ध होती हैं। जहाँ प्राकृतिक उपचारों से समुचित प्रतिक्रिया न होती हो वहाँ औषधियों का प्रयोग आवश्यक ही नहीं प्रशस्त है।

फादर नीप (Father Kneipp) एक बड़े यशस्वी प्राकृतिक चिकित्सक हो गये हैं। वे ऐसी बड़ी-बूटियों के प्रयोग का, जो विपैली नहीं है, प्राकृतिक चिकित्सा का काम समझने थे। डॉक्टर हेनरी लिंडेचर, एम० बी०, (H Lindechar) अमेरिका के एक बड़े ही विख्यात और प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक हुए हैं। वे न केवल बड़ी-बूटियों का बल्कि होमियोपैथिक दवाओं को भी प्राकृतिक बताते हैं। कुछ होमियोपैथिक दवाइयाँ विपैली होती हैं सही, पर लिंडेचर के अनुसार उनका

बनाने का ढंग ऐसा है कि औषधि का अणु मात्र ही रह जाता है जो उसका विप्लवजन जाता रहता है। दूसरी बात यह है कि अगर वह हार्मोनैमिक दवा ठीक-ठीक चुन कर दी जाती है तो उसकी प्रतिक्रिया बहुत और शीघ्र अच्छी होती है। लेकिन औषधि प्रयोग के बाद बड़े प्राकृतिक चिकित्सकों का यह भी कहना है कि औषधियों के प्रयोग के साथ-साथ उचित आहार-विहार, व्यायाम-प्राणायाम इत्यादि के निरन्तर का पालन किया जाना आवश्यक है।

कई प्रयोगों के बाद अब मेरी राय यह है—जिन रागों में औषधि प्रयोग की आवश्यकता नहीं है, जैसे कि 'वीज' राग और नये 'जै' राग और जो शारीरिक प्रतिक्रिया से ही दूर हो जाते हैं, उनमें औषधि का प्रयोग करना अनावश्यक ही नहीं, मूलतः है। पर जो बहुत बड़े राग हैं और जिनमें शारीरिक प्रतिक्रिया नहीं होती उनमें प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का दम भरत हुए उचित औषधियों का प्रयोग करना सहीयता और मूलतः है। हमारा अग्रज उद्देश्य सिद्धान्तों के पीछे दौड़ना नहीं रोगों का दूर करना होना चाहिए, और हम उद्देश्य की पूर्ति के लिए आ भी भुटि-हीन साधन वहायक हा काम में लाना चाहिए।

मैंना यह भी विचार है कि अगर औषधि प्रयोग (जहाँ-जहाँ वह हार्मोनैमिक या बायोफैमिक औषधियों के प्रयोग) की आवश्यकता हो तो उसका साथ प्राकृतिक चिकित्सा के उपचारों में सन्धि एनीमा प्रयोग और पच्य या भोजन विधियाँ का सहारा लिया जाय। स्नान इत्यादि का नहीं, और जैसा ही रागों की दशा काफ़ी मुपर जाय औषधि-प्रयोग छूट दिया जाय और पूरी प्राकृतिक चिकित्सा शुरू की जाय। कोर्न का सहारा दिगटे ओष्य रागों में हा आवश्यक हो सकता है। पछा के लिए कि जीर्ण राग हा ही नहीं।

औषधि प्रयोग की एक बात बुराई है, जिससे बचना चाहिए। इस रूपने आचरण के ठीक नहीं करते लेकिन औषधियों के महारूपने

दुष्कर्मों के परिणाम से बचना चाहते हैं। जो अग्नि-भोजन करता है वह औषधि का सहारा लेता है और जो औषधियों में विश्वास रखता है वह अग्नि भोजन करने से नहीं हिचकता। जो औषधि का सहारा न लेते हुए स्वस्थ रहना चाहते हैं और रहते हैं वे चरित्रवान् हैं और चरित्रवान ही बिना औषधि के यथार्थ रूप स्वस्थ रह सकते हैं।

प्राकृतिक उपचारों से भी बुराई हो सकती है। स्नान को बहुत अच्छी करने के लिए बार-बार ठंडे पानी में कटि-स्नान इसका एक उदाहरण है। स्नान शरीर के अन्दर के विकारों को अलग करने के लिए होता है। चिकित्सक का कसब्य है कि वह स्नान के ताप को इतना शीघ्र न दूर करे कि विकार अलग न पावे ऊपरी सतह ही दब जायें जैसा कि अलार्जिक चिकित्सा में होता है। फिर जो अपने स्नान-पान के ढंग का ठीक ही करते और हर रात मिट्टी की पट्टा का प्रयोग हैं या कटि-स्नान का सहारा लेते हैं वे प्राकृतिक उपचारों का करते हुए भी अप्राकृतिक करते हैं। उन्होंने दमा न खाई, 'माय' लिया। ऐसी बुराई से बचना चाहिए।

अन्त में मैं कहूँगा कि भले ही प्राकृतिक चिकित्सा में औषधियाँ कायान्ता हो लेकिन प्राकृतिक जीवन में उनका स्थान नहीं है। अगर तुम प्राकृतिक नियमों के अनुसार रहता है, अगर उसका स्नान-पान ठीक है, अगर वह उचित मात्रा में व्यायाम और पर्याप्त विभ्रम करता है और इन सब से अधिक, अगर उसके भाव और विचार ठीक हैं—अगर वह अपने और दूसरों को 'ईश्वर अंश जीव अविनाशी' समझता है और उसी के अनुसार सभी काम करता है तो उसे न राग सनावेग और न औषधि की आवश्यकता होगी। इसलिए प्राकृतिक जीवन का मन्नाइये, सिर्फ प्राकृतिक चिकित्सा की दुहाई न दीजिए।

मक्षिप्त इतिहास०

प्राचीन काल में एक समय ऐसा नज़र रहा था कि आज की तरह तरह-तरह की औषधियों में से एक भी न रही होगी, कि या आदमी मुख्य से जीते होंगे। भारत में शुरू से ही रमणीय तीर्थ स्थलों में घूमना नदी-तट पर कुछ समय के लिए रहना, प्रद रमना, बाबा भाजन करना, सप्ताह में एक बार नमक न खाना, एर्य, अग्नि, जल आदि का पूजा करना इत्यादि बातें स्वास्थ्य प्रद होने का कारण बन का अंग मानी गई हैं। इन बातों का प्रभाव भी अच्छा होता था। शरीर पुराने समय में अन्य देशों में भी मनुष्य प्राकृतिक शक्तियों से ही निर्भर सहायता लेकर कुछ पुष्ट रहते होंगे। उस समय आज के बनावटी जीवन से दूर रह कर और प्राकृतिक जीवन के कारण मनुष्य का बीमार होने का अवसर ही न होता होगा। अगर किसी प्राकृतिक निबन्ध कि ठाढ़ने से कोई कमी अस्थिर हो जाता होगा तो ठण्डास से और प्राकृतिक पदार्थों का प्रयोग कर या जड़ी बूटी ही खाकर वह फिर स्वस्थ हो जाता होगा। इस तरह अनुमान किया जाता है कि उस समय रोग से मुक्त करने के लिए मनुष्य के पास प्राकृतिक उपायों का ही एक-मात्र उपाय रहा होगा।

धीरे धीरे नगर जीवन और बनावटी सम्पत्ति की वृद्धि के साथ मनुष्यों के रहन-सहन के ढंग बदलने लग और पहले मादी जड़ी बूटियों व्यवहार में लाई जाकर फिर उनसे तरह तरह की औषधियाँ आदिभूत होने लगी। मगर में सब में पहले औषधियों का तथा आरा सगले का शरीर भारत में ही आविष्कृत हुआ। प्रागुर्वेदीय औषधियों का प्रचार धार्मिक उपायों के साथ साथ हुआ आरम्भ हो गया। इन बातों के

०मह अर्थात् जीवन-सन्ध्या पत्र (वृद्ध लेखक द्वारा संपादित) में प्रकाशित भोगुत बुध्दन्दन प्रकाश के लेखों के आधार पर है।

प्रमाण इंग्लैंड के एक बड़े डाक्टर और लेखक साइन (wise) की १८८८ में प्रकाशित पुस्तक *History of medicine among Asiatics* (शिवाहियों में औषधि का इतिहास) से मिलता है। अंगरेजों के विद्वान् लेखकों ने यह भी लिखा है कि रोम में औषधि शास्त्र के एक किसी बात का प्रमाण देने के लिए भारतीय औषधि-शास्त्र का हारण देते थे। ईस्वी सन् १ में औषधि-शास्त्र का प्रकांड पंडित चरक से संहिता का रूप दिया और सन् २ में सुभुत रचा गया। सुभुत वीरा लगाने के सौ यंत्रों का परिचय दिया हुआ है। उनमें से कुछ ऐसे भी थे, जो वास्तव में दो बराबर टुकड़ों में विभाजित कर दिये जाते थे। भारतवर्ष से इस विद्या को लाने वाला बौद्ध भिक्षुओं ने प्रचार चीन देश में किया और भारत से ही यह मिस्र (ईजिप्ट) को ले जाई गई जहाँ से फिर इसका प्रचार यूनान (ग्रीस) में आया। इस प्रकार हम देखते हैं कि इस शास्त्र के आविष्कार और सारे र में प्रचार का श्रेय भारत को ही है, पर साथ ही साथ यह भी न भूलना चाहिए कि यदि औषधियों का प्रयोग ठीक नहीं है तो इसका फल भी भारत के ही सिर है।

ईसा के जन्म के चार सौ वर्ष पहले ग्रीस में पेरिकलीज के समय में निक, वैज्ञानिक, साहित्यिक और कलाकारों के साथ साथ औषधि में हिप्पोक्रेटस (Hippocrates) का नाम परिवर्तनीय सप्ताह में दृष्ट हो रहा था। उनकी लिखी पुस्तकों से प्रमाणित होता है कि उसके पहले तक २६५ औषधियाँ का आविष्कार हो चुका था, लेकिन ये औषधियाँ मुख्यतः कुछ नये रोगों में ही प्रयोग की जाती थीं। हिप्पोक्रेटस उन रोगियों के मुख्य में विश्वास करता था, पर उसकी धारणा थी कि रोग में ही रोग-निवारण करने की शक्ति है और यह भी कि नये रोग (acute disease) हमेशा ही शरीर में एक प्राकृतिक तरीके से उद्भाट (prative crisis) लाकर शरीर के प्राकृतिक मार्गों में से एक या एक के द्वारा विकारों को बाहर फेंकता है।

हिपोक्रेटस के अनुसार चिकित्सक का कर्तव्य है कि वह रोगियों का अनुमान पहले ही कर ले, जिससे वह उस प्राकृतिक शक्ति को सरलीभूत होने में सहायता दे, रोकथाम में नहीं, जिससे कि रोग निश्चिन्ता की सहायता से रोग के ऊपर विजय प्राप्त कर सके। वह विकार शरीर से होकर निकलने की चेष्टा करता था तो उस उमाह के समझ की प्रतीक्षा अप्रत्याशनी की जाती थी और हिपोक्रेटस की प्रशंसा में यह मुख्य बात थी कि उसके अनुयायी चिकित्सक उस उमाह के समय का भविष्यज्ञान ठीक-ठीक कर लेते थे। इस तरह वे पहने से ही सतर्क हो जाते थे कि किस प्रकार प्राकृतिक शक्तियों का प्रयोग का रोगियों के विकारों का दूर करने में सहायता पहुँचा सके। रोगों के पक्ष में उन निष्कर्षों में अन्तर्हीन थी और न वे शरीर रचना के ही समुचित ज्ञान रखते थे, जिससे यह बता सकत कि किस स्थान में कौन सा विकार इच्छा हो गया है। लेकिन यद्यपि हिपोक्रेटस और उनके शिष्य रोग के लक्षण और पहचान और शरीर की रचना अच्छी तरह नहीं जानते थे ता भी उन्हें रोगों का अन्तर्हीन करने में भारी सहायता मिली थी। अचर्य के उच्च उपाय प्राप्त होकरों में, जो रोगों के नाम, लक्षण और शरीर रचना के अन्तर्हीन समझे जाते हैं, किन्तु वेस हैं जो सब रोगों का अचूक इलाज कर पाते हैं। ईसाई के प्लातेपी के एक मुनिरपात डाक्टर सर विलियम ओस्लेर (Sir William Osler) का कहना है, *We put drops of which we know little into bodies of which we know less* अर्थात् 'हम लोग छोटियाँ, जिसके बारे में हम कम ज्ञान रखते हैं, शरीर में, जिसके बारे में हम और भी कम ज्ञान रखते हैं, डालते हैं।' अमेरिका के डाक्टर क्लर्क (Clerk) का कहना है कि चिकित्सकों में रोगियों को ज्ञान के प्रमाण में उत्तम विपरीत बहुत बानि पहुँचाई है। उनके द्वारा रोगियों के प्रत्यक्ष ज्ञान, जो रोगी के माध्यम से प्राप्त होते हैं, जो अचर्य आरोग्य हो जाते हैं। किन्तु हम ओस्लेर समझते हैं।

वास्तव में विप है और उनकी प्रत्येक मात्रा से रोगी की शक्ति का ह्रास होता है। डाक्टर हॉम्स (Holmes) का कहना है कि यदि सब औषधियाँ समुद्र में फेंक दी जातीं तो मनुष्य जाति का बड़ा उपकार होता। डाक्टर ओबरान्की (Oberanki) के विचार में चिकित्सकों की सफ़ा पढ़ने के साथ ही साथ रोगों की संख्या भी बढ़ती जाती है। हिपाक्रैटस और उसके शिष्य चिकित्सा के समय भाजन देने में भी विरोध स्थान रखते थे और विविध रोगों में न्यूनाधिक हेर फेर कर के भाजन देते थे। इस तरह रोग-निवारण में प्राकृतिक उपचारों का प्रधानता देकर औषधि को वे दूसरा स्थान देते थे और बीमरों में समस्त कुछ भी औषधि न देकर केवल नियमित भोजन, व्यायाम और अन्य प्राकृतिक विधियों का व्यवहार कर रोगों को दूर करते थे। हिपाक्रैटस के बाद रोम में अलक-जेन्डाइन स्कूल के डाक्टरों ने औषधि प्रणाली की उन्नति और वृद्धि पर ही स्थान दिया।

धीरे धीरे वायु, नदीयों और विप्रेते पदार्थों से औषधियाँ बन कर व्यवहार में लाई जान लगीं, जिनका सामूहिक नाम 'एलापैथी' (Allopathy) अर्थात् 'विपरीत प्रभाव का' औषधि पड़ा। उन चिकित्सकों ने, जो केवल बड़ी-बूटी की घनी औषधियाँ ही व्यवहार में लेते थे, इन औषधियों का बड़ा विरोध किया, लेकिन उनका बस न चला। कारण यह था कि नई आविष्कृत औषधियाँ स्थूल दृष्टि से देखने में बहुत बलदा लाभ पहुँचाती थीं। लाग उसी से सन्तुष्ट होने लगा और सवदा के लिए आरोग्य कर देने वाली विधियों का भूलने लगे।

जैसे जैसे समय बीतता गया एलापैथी का साम्राज्य सारे संसार में होने लगा, लेकिन साथ ही साथ इस प्रणाली के विरोधी भी प्रकट होने लगे। इन लोगों में सबसे प्रथम विगत शताब्दी के आरंभ में जर्मनी का एक डाक्टर हैर्नमैन (Hahemann) थे। एम० डी० की डिग्री लेकर १७८४ में वे ड्रेस्डन (Dresden) में डाक्टरी करने लगे। इनकी प्रेरित शूल पत्नी। इन्हीं दिनों जब यह बयलू० कमन (W Cullen) के द्वारा

रचित डाक्टरों की सब से मुख्य पुस्तक 'मेटोरिया मेडिका' का अनुसार जर्मन भाषा में कर रहे थे तो यह जान कर आश्चर्य हुआ कि यदि कुन आरोग्य मनुष्य का विशाल आयतन उसके शरीर में वही विकार पैदा हो जायगा, जिसके अन्धा करने के लिए वह दवा एक गोली दी जाती है। इसी एक बात से उन्हें अपने तथा अपने दो पालो पर यही ग्यानि हुई। उन्हें आश्चर्य हुआ कि ये इतनी ज़रूरत भाषा में इन विपरीत औषधियों का मनुष्य के शरीर में मारते हैं। इनके दिल में यह बात अचानक तरह घुट गई कि बिना की कनी औषधियाँ बिनाश कारिणी होती हैं और रोग को अचूक करने के बदले प ठाने केवल दवाती और शरीर में खर भर देती हैं। इस प्रकार राग से भी अधिक घातक ये औषधियाँ हो जाती हैं। हैनोमैन के सर विचार प्राकृतिक चिकित्सक के विचार के बिल्कुल अनुकूल हैं, लेकिन हैनोमैन यह सब स्थापित करते हैं कि राग का आराम करने में वेपल प्राकृतिक उद्घियाँ ही पर्याप्त नहीं हैं बल्कि औषधियों में भी साफ सहायता लेना आवश्यक है तो दोनों मतों में भेद पड़ जाता है। हैनोमैन ने औषधि देन का एक नया तरीका सोच निकाला। उन्होंने सोचा कि रोगों को औषधि भाषा में औषधि देकर राग के साथ छुड़-छाड़ करने से राग दब जाता है। यदि चिकित्सक के विरुद्ध औषधि न दे कर उसके योग्य दवा दी जाय तो उसके उभाड़ में और भी सहायता मिलेगी और तब से विकार बाहर निर्यात जायगा। राग को उभाड़ कर निकालना प्राकृतिक चिकित्सक के मतानुसार भी ठीक है लेकिन भिन्नता इसी में आ जाती है कि एक तो औषधि देकर रोग को उभाड़न का प्रयत्न करता है और दूसरा बिना किसी प्रकार की औषधि दिए ही। औषधि से राग उभाड़ कर निर्यात हो जाता है लेकिन फिर भी औषधि का कुछ संघ शरीर में रह ही जाता है। एक बात यह भी है कि यह शरीर ऐसा बना है कि प्रतीति सजाई और मरम्मत पार ही कर लेता है। इस तरह हम दम्भ है कि दोनों के उद्देश्य एक ही हैं पर फल में अंतर सदा है।



भाष्याभिरुचि रचितवान् रमान् दृष्ट्वा प्राकृतिक विविधता के लक्षणानि
 वाच्यते • महमद शर्मा

एलापेयी का बोलबाला इंग्लैंड आदि देशों में बहुत था, लेकिन अठारहवीं शताब्दी के अंत में वहाँ के कुछ प्रमुख एम्बोपैथिक डाक्टर ही इसके पोर विरोधी हो गए। उनमें से एक लिचफील्ड (Lichfield) के डाक्टर सर जॉन फ्लायर (Sir John Floyer) थे। उनका यह पता चला कि उर्मयुक्त शहर के पास हो किसी झरने के पानी में स्नान कर के कुछ किसानों ने स्वास्थ्य-लाभ किया है। उन्होंने इस बात की सूचना डॉ. और तब उन्हें अल का प्रभाव विदित हुआ। दूसरे विरोधी लिवरपूल (Liverpool) के डाक्टर जेम्स करी (James Carr) थे। उन्होंने भी १७९७ में एक पुस्तक प्रकाशित की, जिसमें उन्होंने खर और अन्य रोगों में अल के प्रभाव पर लिखा। कुछ साल बाद ही ये दोनों पुस्तकें जर्मन भाषा में अनुवादित होकर छपी गईं और वहाँ उनका बड़ा आदर हुआ। १८०१ में जर्मनी-अन्तर्गत आन्सबैक (Ansack) के प्रोफेसर ऑर्टल (Ortl) ने अल पीकर सब रोगों का दूर करने की विधि पर बड़ा आन्वेषण किया, जिससे उर्मयुक्त दानों छिप्रेजी पुस्तकों से प्रभावित जर्मन जनता का अल के आराग्वदायक गुण पर विश्वास बढ़ने लगा। यह सब तो था लेकिन जब तक प्राकृतिक चिकित्सा की किसी नियमित प्रणाली की स्थापना न हुई थी।

जर्मनी अन्तर्गत सिलेसियन पहाड़ के एक गाँव में प्रेसनीज (Vincenz Preissnitz) नामक एक व्यक्ति का जन्म १७५२ ई० में एक साधारण किसान के घर हुआ। लड़कपन में उसे शिक्षा न दी गई। किसान-बालकों की तरह वह अपने गाँव के आस-पास के पहाड़ी बंगलों में दिन में गाय चराया करता था। एक दिन, जब वह केवल आठ ही साल का था, अपनी गायों को चराते हुए उसने देखा कि एक हिरनी बुरी तरह लँगड़ाती हुई एक झरने के पास पहुँची और करीब आध घंटे पानी में लकी होने के बाद पानी से निकल कर झिप से से आधी उपर ही चली गई। इस घटना से तीव्र बुद्धि वाला प्रेसनीज के दिल में यह जानने की उत्कण्ठा हुई कि यह जर्मी हिरनी पानी में इतनी

देर तक क्यों खड़ी रही ! उसने सोचा कि दूसरे दिन में देखना चाहिए कि हिरनी फिर आती है या नहीं । ऐसा सप्ताह दूसरे दिन यह ठीकी जगह बहुत पहले से हो फिर कर उसके आने की प्रतीक्षा करने लगा । हिरनी करीब-करीब उस समय पर फिर आई, जिस समय कि पिछले दिन आई थी, और इस बार आप धँदे से कुछ अरिफ़ देर तक पानी में ठहरने के बाद फिर चली गई । इसी तरह रात्रि तान मसाह तक नियमित समय पर हिरनी नित आती रही और प्रेसनीज बहुत ही स्थानपूर्वक उसे देखता रहा । प्रेसनीज ने यह भी देखा कि हिरनी का लँगहाना धीरे-धीरे कम होता जा रहा है । फिर इस अवधि के अन्त में पानी में निकल कर हिरनी या पारों पैरों से उदसती हुई भागी ता फिर न आई ।

इस एक मद्दशूल घटना के द्वारा आठ मास के बालक प्रेसनीज के हृदय पर पानी का प्रभाव अंकित हो गया । जब प्रेसनीज सोतह मास का था तो एक दिन उसके संगत स लकड़ी काट कर लौटते समय बछ गिरने लगी । उस आँधी-बीछार में लुढ़कता हुआ वह पर के पान का पहुँचा और जब आँधी शांत हुई ता वह एक ठमड़े हुए सप्तर के नीचे पड़ा हुआ पाया गया । जब वह निष्काश गया तो उसमें पार वसतिदी भुरी तरह कुनग्री पाई गई । वे उसके शरीर में चुन गई थी । जब वह सप्तर के नीचे दया पड़ा था तो उसी समय उसके रसूति रग में हिरन याकी घटना आई और उसमें जाना कि यदि मैं इसके नीचे से अविन निकाल लिया गया तो मैं भी उसी तरह अपनी चिकित्सा करके देखूँगा कि क्या प्रभाव होता है । सप्तर के नीचे से निकाले जाने पर अचानक उसने अपनी चिकित्सा ठीक तरह की । हिरनी की तरह पानी में लडा कर उसमें बल का प्रयोग न करना था क्योंकि उसकी पक्षिर्वा दूरी थी । सुता करके की गयी पानी में मिलाकर वह अपने खाद्य भंड पर रखने लगा और जब गहरी सुन जागी ता फिर उस पानी में मिला कर

रख देता। इस तरह दिन बीतते गए, उसकी पीड़ा कम होती गई उसके विद्युत अंग में शक्ति आने लगी और वह बिलकुल स्वस्थ हो गया।

इस तरह सम्म जीवन से बहुत दूर रहने वाला इस अनुभवशील, सीन, अपद पहाड़ों किसान-बालक ने अपनी विमर्शपूर्ण सीन बुद्धि से जल चिकित्सा-प्रणाली की स्थापना की, जो आज सम्म संसार में अचूक चिकित्सा का एक अंग समझी जा रहा है। (कुछ लोगों के मत के अनुसार प्रेसबोय १८०१ में पैदा हुआ और १८९६ में उसने अपने घर पर ही जल-चिकित्सा करना शुरू किया।) इसकी नई विधि से अच्छा होने के लिए बहुत संख्या में दूर-दूर से रोगी इसके घर आते और अच्छे होकर इसके घर की वृद्धि करते। पुराने विचार के लोग, विशेष कर डाक्टरों ने, इस विधि का घोर विरोध किया और इस बेचारे पर सब तरह का दोषारोपण कर इसे कैद की सजा तक दिलवाने की सोची। मसला बहुत बढ़ा, लेकिन इन सब कष्टों में इसी की जीत हुई। इस जीत से इसका भरोसा और भी बढ़ गया।

प्रेसबोय की चिकित्सा प्रणाली में प्रधानता जल के व्यवहार और भोजन की सादगी की थी। इससे उस प्रणाली को आधुनिक प्राकृतिक-चिकित्सा का एक अंग आयात् 'जल-चिकित्सा' कहना चाहिए। लेकिन इसके बाद विविध सम्मनों-द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा और भी बातें इसमें जोड़ी गईं, जैसे उपवास, एनीमा का व्यवहार, भोजन का वैज्ञानिक ज्ञान, प्रकाश, धून, हवा, भाप और विजली का प्रयोग, तरह तरह के लेन, स्नान और पट्टियाँ (packs) आराम (relaxation), व्यायाम इत्यादि। इन बातों के कारण अब प्राकृतिक-चिकित्सा प्रणाली की सम्पूर्णता में कमी न रह गई। दुपटना इत्यादि में कमी-कमी सजरी (चीरा) से सहायता लेनी होती है, लेकिन इसका अधिकतर काम मिट्टी भाप, उपवास आदि से निरूप्य जाता है। यदि प्राकृतिक नियमों के अनुसार रहा जाय तो फाड़े होवें ही नहीं और सजरी की आवश्यकता ही न पड़े।

पड़ियाँ गिनने लगा। लेकिन इसी समय जल-चिकित्सा के द्वारा रोग अन्त होने की भनक इसके कानों में पड़ी। उस समय प्रेस्नर, धीप, नीप आदि के बहुत से अनुयायी हो गए थे, जिनमें मेज़नर (Melzer) थियोडोर हैन (Theodor Hann), रसे (Rausse) आदि बहुत नाम वा रहे थे। नून सोधा इनके आग्रह में आया और इनके कहे अनुसार अपनी चिकित्सा करने लगा। धीरे धीरे इसकी पीड़ा शान्त होने लगी। इसी समय उसका भाई भी बहुत गुरी तरह बीमार हो गया। तत्पश्चात् प्राकृतिक चिकित्सकों से थाहा इशारा पाकर लूई नून ने अपनी बुद्धि में कई प्रकार के स्नानों से राग अस्पृहा करने की विधि खोज निकाली और प्राकृतिक चिकित्सा के एक अंग अर्थात् जल-चिकित्सा का विशेष महत्त्व और उपयोगी बनाने के साथ साथ उसने ध्यान और आत्मे भाई के रोगों को भी अस्पृहा कर लिया। अपने और ध्यान भाई के स्वास्थ्य-साम का प्रमाण नून के ऊपर इतना अधिक हुआ कि उसने इस विषय का गुरु अध्ययन किया और दूसरों पर भी प्रयोग किया। जब वह इसमें पूर्ण हो स हिटहरत हो गया तो ध्यान ही नगर में सन् १८८१ में अपना निवास सातव न'स लिया। नून का सिद्धांत था *Unity of all diseases* अर्थात् 'सब रोगों की मूल एक ही है'—शरीरमें विजातीय द्रव्य का अर्चन होना—और यह भी केवल आन्तरिक सफाई से ही रोग अस्पृहा हो जाता है। विविध प्रकार के स्नानों का अविष्कार करत हुए इनने निम्नलिखित मोहन और शाकाहार पर जोर दिया और चेहरे की बनावट (facial expression) देण कर ही रोग परधान होन के लीको को भी अस्पृहा निकाला। इससे आगे सिद्धान्त प्रयोग और आविष्कार का परिणाम साहस साधु हीतिंग (The New Science of Healing) और 'दि साइन्स ऑफ फेसिबल एक्सप्रेसन' (The Science of Facial Expression) नामक दो पुस्तकों में स्पष्ट रूपसे कर मिली है।

जर्मनी के ही एलवेयी के प्रसिद्ध चिकित्सक और बाद में प्रसिद्ध निश्चिन्त हेनरिक लहमन (Henrick Lehmann) ने स्वयं जीवन,

वैज्ञानिक-भावन और स्वास्थ्य-वर्द्धक कपड़े पहनने पर विशेष आर दिया। इसी देश के एडोल्फ जुस्ट (Adolf Just) नामक एक और साधारण मनुष्य ने प्राकृतिक-चिकित्सा का अपने आविष्कारों से संपूर्णता-प्राप्त करने में सहायता दी। जुस्ट प्रकाश तथा वायु-सेवन का प्रबल पक्षपाती था। जुस्ट की यह धारणा है कि यदि प्रौढ़ मनुष्य भी प्राकृतिक जीवन व्यतीत कर तो उसके सारे शरीर में एक नई शक्ति उत्पन्न होकर उसे फिर से नवान बना (rejuvenate) देगी। उसकी पुस्तक 'रिटर्न टू नेचर' (Return to Nature) मशहूर है। अमरीका का हो रहने वाला प्रोफेसर आर्नोल्ड एहरेट (Arnold Ehret) ने अमेरिका में प्राकृतिक चिकित्सा का अच्छा प्रचार किया। उसने फलाहार और उपवास पर आर दिया।

अमेरिका के डाक्टर हेनरी लिन्डहार, एम० डी० (Henry Lindlhar) ने भी प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार शुरू किया। यह एक बड़े विस्मय एतापैयिक डाक्टर थे, पर पीछे प्राकृतिक चिकित्सा का अनुयायी हुए। इनका कहना है कि यदि नया रोग दवा इंजेक्शन आदि से शरीर में दबकर छिप रहा और बिकार शरीर से नहीं निकलता तो वही बीर्य रोग के रूप में प्रगट होता है। उसी देश के डाक्टर डेवी (Dewey) ने भोजन और उपवास पर बहुत सी नई बातें साच निकालीं जिनसे प्राकृतिक चिकित्सा और भी सम्पूर्ण हो सकी।

इसी तरह बहुत से एतापैयिक डाक्टर और अन्य सरजनसह हुए, जिनोंने इस चिकित्सा-विधि की शक्ति और प्रचार में बड़ी सहा दी। अमेरिका के डाक्टर कैलेब जेक्सन (Caleb Jackson) डाक्टर केल्लोग (Kellogg) डाक्टर टिलडन (Tilden) डाक्टर शेवेंगिंगर (Schweninger) और इंग्लैण्ड के दो प्रसिद्ध डाक्टर सर विलियम ओस्लर (Sir William Osler) और विलियम आर्थरबुथनोट लैन्स (Sir William Arbuthnot Lane), जो अगरी १९४४ में, जीवित हैं, के नाम इन प्रचारकों में उत्कृष्ट हैं।

